Rok V Maj—Czerwiec 1930 r. Nr. 5—6

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze—Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6, tel. 92-09.

Z Wojewódzkiego Zakładu ginekologiczno-położniczego i szkoły położnych oraz kliniki uniwersyteckiej ginekologiczno-położniczej w Poznaniu.

Dyr. Prof. Dr. B. KOWALSKI

Moda a zdrowie kobiety.

Moda — to potężna, wszechwładna pani, której królestwo obejmuje całą kulę ziemską; wszyscy jej służą, a przedewszystkiem słucha jej rozkazów świat kobiecy. Dziwne to zaiste zjawisko, że poddajemy się tak łatwo i tak bezapelacyjnie tej tak kapryśnej i nieobliczalnej pani, i że tak bezkrytycznie uznajemy coś za dobre i słuszne jedynie z tej racji, że wszyscy obok nas czynią to samo. Niechaj moda tylko coś nowego wymyśli, a niechaj tylko jedna córka Ewy ją naśladuje — wkrótce będzie ich legjon cały. Idzie to nawet tak daleko, że na rozkaz mody robi się kobieta podług potrzeby cienką lub grubą, zmienia się na blondynkę lub szatynkę. Tak jest, było i będzie, nikt i nic tego nie zmieni. Dla tego niema najmniejszego celu występować przeciwko nakazom tak potężnej królowej. Jedyna korzyść, którą z tego mieć możemy, to walka z kobietami. A walka ta będzie dla nas nie tylko z góry przesądzona, ale pozatem zawsze nie miła, bo toczyć ją trzeba z istotami właściwie najmilszemi pod słońcem. Zato mamy jako lekarze inny obowiązek, musimy wskazać na błędy i grzechy popełnione pod wpływem mody, bo grzechy i błędy te niszczą piękność, a przedewszystkiem zdrowie kobiety. Jestem pewien, że tutaj spotkamy się z zrozumieniem i uznaniem kobiet rozsądnych i, że niejedno zło takim sposobem naprawimy.

Moda prowadzi bardzo często do grzechu — proszę mnie dobrze zrozumieć — do grzechu przeciwko własnemu ciału. Nie było-

by to może tak ważnem, gdyby się nie rozchodziło właśnie o kobietę, która pod tym względem zajmuje osobne stanowisko w przyrodzie. Trzeba powiem pamiętać o jednem, że każda kobieta może i powinna zostać matką. Za każdą kobietą stoją więc całe generacje! Każdy grzech popełniony przez kobietę nie jest wobec tego tylko grzechem przeciwko sobie t. z. jednostce ale tak samo może być grzechem przeciwko pokoleniom późniejszym. Nie jest bowiem obojętne, czy dziecko rozwija się w ciele matki zdrowej lub schorzałej, zniekształconej. To są winy, które się nieraz strasznie mszczą, w następstwie ich cierpią nietylko jednostki ale niekiedy nawet całe narody i państwa.

Każda kobieta powinna zawsze dążyć do piękności. Jest to jej obowiązkiem i prawem, bo tego wymaga od niej przyroda. Niema nic piękniejszego na świecie niż zdrowe ciało prawidłowo zbudowanej kobiety! A jednak—jak smutnie wygląda rzeczywistość. Na podstawie tego, co nieomal codziennie widzę mogę śmiało powiedzieć, że rzeczywiście piękne kobiety — to rzadkie, bardzo rzadkie wyjątki. Nie tak dawno temu potrzebowałem obraz normalnie zbudowanej kobiety jako wzór do książki lekarskiej. Jako żywo nie mogłem go znikąd dostać pomimo to, że widzę co dzień dużo kobiet. Każda miała wady. To noga, to klatka piersiowa, to piersi, to brzuch — wszędzie były błędy lub braki. Te same skargi słyszę często z ust artystów malarzy. Zresztą widzimy to też po ich obrazach. A komu zawdzięczamy to wszystko? Modzie! Ona temu winna, ona zeszpeciła ciało kobiety i zabrała nam Wenerę milońską.

Stało się to głównie przez **nieodpowiedni sposób ubierania się**. Ubranie ma służyć ochronie ciała i jest w krajach naszych konieczne. Sposób ubierania się musi jednakże być odpowiedni, inaczej uniemożliwia on utrzymanie naturalnych form oraz znosi swobodę ruchów ciała i prowadzi z czasem do zniekształceń. Oddychanie i napełnianie jelit zmienia stale objętość ciała naszego, mianowicie klatki piersiowej i jamy brzusznej. Ubranie musi się zastosować do tego. Każdy inny sposób ubierania się zwłaszcza ubranie ciasne, hamujące ruchy te wymaga nie tylko niepotrzebnej siły, lecz upośledza funkcje życiowe ciała i psuje wreszcie jego kształty przez unieruchomienie mięśni. Jeżeli ubranie w dodatku jeszcze bezpośrednio uciska lub sznuruje — mianowicie w pasie — wówczas przesuwają się wszystkie jelita, a czynność ich jest upośledzona. Dalej widzimy uszkodzenia skóry, mięśni, a nawet kości. Wreszcie stwierdzamy wówczas niekiedy bardzo poważne upośledzenia oddychania i obiegu krwi

Szczególnie często widzieliśmy to wszystko w czasach **gorsetu**. To samo mamy naturalnie, skoro ubranie jest podzielone na dwie części i w pasie związane. Wówczas stwierdzamy tutaj pręgi, zmiany barwikowe, odciski, a bardzo często głębokie wcięcia, przebiegające przez powłoki brzuszne i na plecach, wywołane przez zanik mięśni w miejscu uciskanem. Dalej występują różne dolegliwości spowodowane nieprawidłową czynnością jelit, a przedewszystkiem bóle w krzyżu. Pozatem stwierdzamy dosyć często boleści w okolicy żołądka i wątroby z pęcherzykiem żółciowym. Przez silne ściągnięcie w pasie żołądek i wątroba zostają zepchnięte ku dołowi i uciskają na resztę treści jamy brzusznej, mianowicie na jelita z wyrostkiem robaczkowym. Prawidłowa czynność całego przewodu pokarmowego cierpi czyli trawienie i oddawanie stolca jest upośledzone. Następstwem tego mogą być bolesne napady kamicy żółciowej i niebezpieczne zapalenia wyrostka robaczkowego. Ucisk jelit ku dołowi przenosi się także na pęcherz moczowy i nerki oraz na części rodne wewnętrzne zwłaszcza na macicę. W taki sposób powstać mogą podrażnienia i zapalenia pęcherza moczowego, fałszywe położenia i obniżenia macicy. Równocześnie pod wpływem ucisku w pasie przepona unosi się ku górze, przez co zmniejsza się pojemność klatki piersiowej i przesuwa się serce. Następstwem tego są: duszność oraz różne dolegliwości sercowe. Do tego wszystkiego dołączają się później zakłócenia w krążeniu krwi oraz osłabienie wszystkich mięśni tułowia, mianowicie powłok brzusznych i pleców z powodu zaniku mięśni. Jest to następstwem długotrwałego ucisku. Wszystko potęguje się naturalnie w okresie ciąży, skoro dochodzi jeszcze roz-

rost wielki macicy, wywołujący niekiedy już u kobiet zdrowych różne zaburzenia.

Tak samo stwierdzamy przykre następstwa wadliwego sposobu ubierania się na piersiach i brodawkach. Obecnie są bardzo modne **biustonosze** najróżniejszego rodzaju, celem uzyskania ładnego kształtu piersi. Jest to jednak niekiedy środek szkodliwy, bo przez noszenie niepotrzebne biustonoszu piersi z czasem wiotczeją. Mięśnie bowiem podtrzymujące piersi zanikają z powodu nieczynności, ponieważ czynność ich sprawuje biustonosz. Później pierś zwisa i zatraca na zawsze swe ładne kształty. Biustonosze są potrzebne tylko podczas funkcji piersi, a zatem w połogu. Wówczas odgrywają one te samą rolę co paski brzuszne, t. zn. przez lekki ucisk wspierają zmiany wsteczne i ograniczają zarazem gromadzenie się zbytnie tłuszczu. Poza tym okresem są biustonosze — zwłaszcza u dziewic — zwykle niepotrzebne, a często nawet szkodliwe. Jędrność piersi należy utrzymać przez odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne, zimne obmywania, masaż itd. a nie przy pomocy sztucznych przyrządów, które tylko niszczą piękność piersi kobiecej i prowadzą w krótkim czasie, przez zwiotczenie mięśni, do stanu takiego, w którym biustonosze są potrzebne.

Tak samo brodawki ulegają uszkodzeniu przy ucisku ze strony ubrania. Szczególnie szkodliwe są pod tym względem gorsety i staniki sztywne, twarde, noszone przy niektórych strojach ludowych. Następstwem ucisku mogą być brodawki wklęsłe. Jest to nietylko zeszpecenie piersi szczególnie brzydkie, lecz niezmiernie ważne, bo utrudniające w wysokim stopniu lub nawet uniemożliwiające karmienie dziecka piersią matki. Podobne trudności mamy, jeżeli brodawki są przez noszenie bardzo delikatnej i miękkiej bielizny zbyt wydelikacone. Wrażliwość brodawek, wówczas niekiedy bardzo wielka, może sprawiać trudności przy karmieniu oraz sprzyja zakażeniom i zapaleniom piersi. Chłopska, twarda koszula jest zatem pod tym względem lepsza od delikatnego batystu lub jedwabiu.

Każda kobieta chce mieć jak najmniejszą nóżkę. Kto nie posiada skarbu tego od urodzenia, ten dąży do niego przy pomocy środków sztucznych. Wiemy wszyscy, że chinka bandażowała za dawnych czasów nogi swe od pierwszych lat życia i zniekształcała je przez to w jakim stopniu, że została kaleką na całe życie. Mowy nie było wówczas o normalnem używaniu nogi tylko o niedołężnem czołganiu. Dziwnem wydaje się nam, że uchodziło to za piękne. Nie oburzajmy się zbytnio! Coś podobnego aczkolwiek w nieco mniejszym stopniu widzimy jeszcze dziś u naszych pań, które kupują za ciasne **buciki**. Przez systematyczne noszenie za ciasnych bucików noga musi się z czasem zniekształcić, kości jej przesuwają i zniekształcają się pod wpływem stałego ucisku, a palce nóg zaginają i układają się w sposób nieprawidłowy. Pozatem tworzą się bolesne odciski. Następstwem wszystkiego jest kalectwo niekiedy nawet bardzo znaczne. Kalectwo to jest niestety tak rozpowszechnione, że tylko bardzo mały odsetek kobiet mógłby śmiało bez wstydu pokazać swą nóżkę.

Prócz ucisku działa jednakże jeszcze ważny czynnik drugi na nogę, mianowicie fałszywa konstrukcja buta. Takiemi butami fałszywie skonstruowanemi są buty wąskie spiczasto zakończone, posiadające za wysoki i za wąski obcas. Moda wymaga jednak tego, a kobieta słucha jej niestety bezkrytycznie. Następstwem obcasu zbyt wysokiego i wąskiego jest niepewny i anormalny chód. Kobieta chodzi jak baletnica głównie na czubkach palców. Noga nie leży bowiem równolegle do podłogi, tylko na powierzchni pochyłej, tworzącej z podłogą mniejszy lub większy kąt ostry, zbliżony niekiedy bardzo do kąta prostego. Podnoszenie tylnej części nogi przenosi się zatem na całą kończynę, a dalej na miednicę i kręgosłup. Celem utrzymania równowagi musi kobieta skręcić miednicę więcej ku tyłowi. Część lędźwiowa kręgosłupa wykazuje przez to silniejsze zagłębienie ku tyłowi, a jego część piersiowa wyrównawcze wypuklenie w kierunku ku przodowi. Utrzymanie równowagi w takich warunkach wymaga naturalnie intensywnego wysiłku mięśni. Kobieta traci zatem stale dużo siły, męczy się prędko i dostaje wkrótce bóle w nogach podczas chodzenia i stania. Jeszcze gorzej ma się sprawa, skoro się obcasy wykrzywiają, co

zresztą dosyć często widzimy. Noga wygina się teraz w stawie skokowym w kierunku nieprawidłowym, chód robi się niepewny i nadwyręża w wysokim stopniu staw skokowy.

Dalej są wysoce szkodliwe modne obecnie **podwiązki** okrążające udo lub nawet — dernier cri mody — podudzia. Ucisk podwiązki takiej utrudnia w wysokim stopniu krążenie krwi w naczyniach kończyn. Takim sposobem tworzą się tam obrzęki surowicze, a przedewszystkiem żylaki z bardzo niemiłemi niekiedy następstwami. Noga robi się nieładna, gruba i wykazuje w miejscach ucisku brzydkie wcięcia. Sprawa ma się jeszcze gorzej, skoro kobieta zastępuje w ciąże. Krążenie krwi jest wówczas i tak już utrudnione z powodu rozrostu macicy, uciskającej na naczynia krwionośne miednicy małej i utrudniającej odpływ krwi żylnej z kończyn dolnych. Jeżeli do tego dochodzi wpływ podwiązki, natenczas nieprawidłowości występują o wiele prędzej i silniej. Żylaki takim sposobem powstałe są szczególnie niebezpieczne podczas ciąży, porodu i połogu, bo mogą pęknąć wywołując silne, niekiedy nawet niebezpieczne krwotoki. W innych przypadkach występują zapalenia i niebezpieczne skrzepy, prowadzące nieraz nawet do nagłej śmierci.

Ale na tem bynajmniej nie koniec grzechów popełnionych pod wpływem mody,

Wojna światowa, która tak gruntownie zmieniła twarz całego świata, zburzyła stare porządki i świata poglądy i dała tyle nowego, że do dziś nie możemy się uporać z tem wszystkiem — wojna ta wprowadziła też gruntowne, zasadnicze zmiany w **sposobie ubierania się** kobiety. Kobieta, która podczas wojny była zmuszona pracować fizycznie więcej niż dawniej, poznała wkrótce, że temu przeszkadza w wysokiej mierze sposób dotychczasowy ubierania się. Spódniczki długie i szerokie, gorsety, a nawet długie włosy musiały zginąć. Stąd przyszła reforma ubrania. Czego przedtem nie zrobiły nawoływania, a nawet ośmieszania, to przeprowadziło wkrótce twarde życie. Padła więc pod nielitościwemi nożycami najpiękniejsza ozdoba kobiety — długie włosy, a miejsce ich zajęła fryzura à la garconne. Zginęły wreszcie — oby na zawsze — pancerze najokrutniejsze, gorsety, sprawiające, że człowiek przyciskając kobietę do siebie miał wrażenie, że trzyma w objęciach twardego homara. Zginęły przeróżne frou-frou, znikły halki oraz spódniczki długie, szerokie i treny, a miejsce ich zajęły kombinacje i coraz to węższe i krótsze spódniczki, kończące się wreszcie dosyć wysoko nad kolankami. Nóżka piękna i brzydka, kolanka zgrabne i niezgrabne, dotychczas strzeżone skrupulatnie i pokazywane tylko przy specjalnych sposobnościach, zaczęły ukazywać się swobodnie wszystkim, musiały wobec tego być pokryte specjalnie ładnemi, delikatnemi pończoszkami. Linja równoległa, przypominającę bardzo często linję męską, a niekiedy wprost męską formę i kształty, odniosła walne zwycięstwo. Z kobiety zrobiła się chłopczyca, która niekiedy wprost zatraca zupełnie swój charakter kobiecy — im więcej tem modniej. Krój męski ubioru, włosy â la garconne, papieros w ustach, sport w zakroju męskim, linja prosta, formy męskie, wygląd jak deska, jednym słowem — girl, to dzisiejsza kobieta — wychudzona wypudrowana, wymalowana i malująca się wszędzie — to dawniejsza bogini piękna — boska Wenera!

Jest to naturalnie obraz karykaturowy i proszę bardzo, ażeby Panie dobrze zrozumiały, o co mi się właśnie rozchodzi. Jestem ostatni, który potępiać będzie kobietę za to, że nosi krótkie włosy i krótkie spódniczki, bowiem bardzo dobrze, że wielu kobietom z tem do twarzy, a przed chwilą podkreślałem, że każda kobieta ma obowiązek być piękną, trzeba to jednak robić w sposób właściwy. Każda kobieta ma swój własny, odrębny styl. A niestety często tak się dzieje, kobieta ośmiesza się, i moda odbiera jej te czarującą, umiłowaną przez nas wszystkich, najwspanialszą jej cechę, to co w niej tak miłe i kochane — jej kobiecość.

Najważniejszym grzechem popełnionym pod wpływem mody jest zniekształcenie ciała kobiety, które robi z niej niekiedy kalekę niezdolną do spełniania swych najświętszych obowiązków, mianowicie macierzyństwa. Pozatem jest dzisiejsza moda bezpośrednio przyczyną całego szeregu poważnych schorzeń

Jeszcze nigdy nie było tyle zapaleń pęcherza moczowego i dróg moczowych co dziś. Schorzenia te są wywołane przez to, że kobieta dzisiejsza nie ubiera się dostatecznie ciepło. Ciepła bielizna, halki, spódniczki itd. zginęły bowiem pod rozkazem mody, wymagającej prostej linji i jak najmniejszego pokrycia. Moda dzisiejsza pozwala nosić tylko koszulkę jak najlżejszą i najkrótszą, przypominającą pajęczynę, ewent. krótkie i cienkie zupełnie majteczki, coś w rodzaju majteczek kąpielowych męskich, pończoszki jaknajdelikatniejsze i krótką lekką sukienkę. To jest wszystko. Kobieta modna nie powinna więcej nosić pomimo mrozów trzaskających, śniegu i lodu. Dolna część brzucha i kończyny dolne są wobec tego mało zabezpieczonego i o zaziębienie nie trudno. Nic też dziwnego, że w okresach mrozów syberyjskich widzieliśmy tak często nóżki czerwone jak buraki z powodu zmarznięcia. Lekka pajęczyna zwana pończoszką nie mogła przed tem ochronić. Przeziębienie zaś dolnej części brzucha prowadzić może do różnych schorzeń ginekologicznych, do zapaleń i katarów macicy, do zapaleń przydatków macicznych t. zw. trąbek i jajników zwłaszcza w okresach perjodowych, a przedewszystkiem zaś do niemiłych, bo bolesnych, uporczywych schorzeń dróg moczowych, trwających niekiedy bardzo długo, wymagających nudnego leczenia i powracających nieraz często przy lada sposobności, zwłaszcza podczas ciąży i połogu.

Jeszcze o jednej sprawie chciałbym choćby krótko wspomnieć. Moda dzisiejsza wymaga wysmukłej prostej linji. Wobec tego są w trudnem nieco położeniu kobiety otyłe. Zrozumiałem jest ich dążenie do **schudnięcia**. Chęć uzyskania wysmukłej linji prowadzi niestety bardzo często do nieostrożności. Wiele kobiet chce zwykle zanadto prędko dojść do celu, nie wybiera wobec tego w środkach i forsuje całą sprawę nie zważając wcale na wielką szkodę, którą sobie w ten sposób nieraz wyrządza. Przedewszystkiem może taka gwałtowna, nierozsądna kuracja zaszkodzić bardzo poważnie sercu, zazwyczaj w tych przypadkach już osłabionemu z powodu otłuszczenia. Poza temi uszkodzeniami zdrowia niekiedy bardzo poważnemi, widzimy także następstwa inne, mianowicie nieraz wynik zupełnie odwrotny, zwłaszcza zniszczenie piękności na zawsze. Dlatego podkreślam, ażeby Panie tego rodzaju kuracje przeprowadzały bardzo ostrożnie, tylko pod stałą kontrolą i podług przepisów lekarza.

Kultura ciała, dziś tak modna, jest koniecznością dla wszystkich. Dla kobiety jest ona szczególnie ważną, bo od zdrowia naszych matek i kobiet zależy bardzo dużo a nawet wszystko. Kulturę ciała dla mężczyzny uzasadniono koniecznością służby dla ojczyzny. Ale nie zapominajmy o tem, o czem się niestety nie zawsze myśli, że kobieta służy także ojczyźnie przez to, że daje jej swe dzieci. Jest to stałe źródło, z którego ojczyzna i naród czerpie swe siły. Bez tego źródła byłoby wszystko prędzej czy później stracone. Nie pomogą nam ćwiczenia mężczyzn celem podniesienia ich siły, skoro kobiety nasze zawiodą. Musimy ojczyźnie zabezpieczyć zdrowe i silne potomstwo, a to zależy głównie od zdrowia matek.

Kultura ciała wymaga w pierwszym rzędzie **czystości**. Nie będę tutaj mówił o utrzymaniu zwykłej czystości przez kąpiele itd. zwrócę uwagę tylko na jedną sprawę. Często słyszę od pacjentek, że matka radziła im z chwilą dorastania, a zwłaszcza wyjścia za mąż przepłukiwać regularnie pochwę wodą zwykłą lub z domieszką jakiego środka zazwyczaj dezynfekującego jak nadmanganian potasu, lysol itd. Płukania takie są szkodliwe, mają bowiem utrzymywać czystość, a działają wprost przeciwnie, bo prowadzą do upławów i nieczystości, stosowane zaś po obcowaniu mogą w wysokim stopniu utrudnić lub nawet uniemożliwić zapłodnienie. Płukania pochwy bez zlecenia lekarskiego tylko dla utrzymania czystości są zbyteczne, bo pochwa czyści się zwykle sama. W normalnej pochwie żyje zawsze pewien gatunek mikrobów wytwarzających kwas mlekowy. Kwas ten chroni pochwę przed zakażeniami innemi, chorobotwórczemi mikrobami. Płukanie pochwy oczyszczające usuwają zatem mikroby normalne oraz ich kwas, przez co ułatwiają innym mikrobom dostęp do pochwy i sprowadzają upływy. Takie postępowanie wadliwe jest częstą przyczyną upływów i bezdzietności, zatem

nie wolno przepłukiwać pochwy, o ile lekarz tego nie zarządzi. Tem częściej należy zato zmywać srom zwykłą wodą i mydłem na bidecie.

Dalszą podstawą kultury ciała jest **sport i gimnastyka**. Cieszyć się należy, że kobiety nasze widzimy na placach sportowych i w salach gimnastycznych. Jest to koniecznością, skoro chcemy mieć dzielne, zdrowe matki mające zdrowe potomstwo. Ale niestety i tutaj popełnia się często fatalne błędy. Zasadniczym błędem jest zdanie, że sport i gimnastykę przystosowaną do sił i budowy ciała mężczyzny, można bez wszystkiego w nieco lżejszej formie pozwolić stosować kobiecie. Ciało mężczyzny i kobiety różnią się zasadniczo co do budowy jak co do funkcji. U kobiety nie rozchodzi się tak bardzo o uzyskanie siły jak u mężczyzny, tylko o wyćwiczenie zgrabności. Mięśnie mężczyzny muszą sprostać atakom z zewnątrz, a czynność ich jest również skierowana więcej w tym kierunku. Zupełnie inaczej u kobiety. Jej mięśnie muszą sprostać wielkiemu naporowi z wewnątrz. To jest główne ich zadanie i sport oraz gimnastyka dla kobiet powinna to specjalnie uwzględnić, musi zatem iść własnemi drogami. Laury olimpijskie i rekordy światowe kobieta powinna zostawić mężczyźnie.

Mięśnie kobiety muszą się nie tylko należycie kurczyć, co jest zasadą gimnastyki dla mężczyzn, ale muszą także umieć ustąpić i poddać się w należytym stopniu i w należytym czasie. Jest to bardzo ważne dla funkcji kobiety, dla ciąży i dla porodu. Dlatego należy też witać z wielkiem zadowoleniem początki gimnastyki specyficznie kobiecej, zasadniczo różnej od sportu i gimna tyki męskiej. Sposób męski dotychczas praktykowany przez kobietę prowadzi do przekształcenia jej na atletę. Wszystko, co nas w kobiecie przyciąga i nęci, jej kształty więcej miękkie i zaokrąglone, giną, i ciało kobiece zatraca swój charakter specyficzny. Rzecz jasna, że taka kobieta odstrasza każdego normalnego mężczyznę. Tego trzeba naturalnie unikać. Sport i gimnastyka nie mają psuć piękności kobiety, tylko muszą nam pomóc utrwalić ją, a nawet powiększyć. W każdym razie nie powinna gimnastyka prowadzić do zatarcia właściwości kobiecych, jak to teraz modne, tylko powinna je uwypuklać. My jako położnicy szczególnie nie lubiemy nowoczesnych kobiet o typie atlety z jędrnemi mięśniami, bo prowadzą one podczas porodu łatwo do nieprawidłowości, mianowicie do pęknięć i rozdarć.

Nowoczesna gimnastyka dla kobiet stara się unikać tych błędów. Ona nie akcentuje tak bardzo rozwijanie siły jak zgrabności. Gimnastyka niemiecka przy pomocy różnych przyrządów ma bezsprzecznie korzystny wpływ na wzrost i rozwój mięśni, kości i ścięgień. Ona uwzględnia szczególnie koordynacje ruchów, a pozatem siłę i zgrabność. Jest to gimnastyka, która ćwiczy szczególnie mięśnie kończyn. Gimnastyka szwedzka ćwiczy zaś więcej mięśnie całego tułowia, a ćwiczenia jej oddziałują więcej na całe ciało. Jest to zatem metoda więcej fizjologiczna i higjeniczna, dążąca do równomiernego wyćwiczenia całego ciała.

Jeden i drugi system wykazuje jednak dla nas pewne braki, mianowicie trzeba go uzupełnić ważnem dla serca i płuc bieganiem, które odgrywa tak wielką rolę przy funkcjonalnym rozwoju w przyrodzie. Nasza dzisiejsza lekkoatletyka uwzględnia właśnie te ćwiczenia obok rzutu i skoku. Pozatem mamy to samo przy różnych grach. Jeżeli do wszystkiego jeszcze dodamy wpływ słońca i świeżego powietrza oraz pływanie, wówczas mamy wszystko co potrzebujemy.

Naturalnie, system ten musimy dostosować do potrzeb ciała kobiecego. Nie rozchodzi się nam o ćwiczenia takie jak u mężczyzn, wykonane na komendę w pewnym tempie i z pewna werwą lub jak u dzisiejszych girlsów tańczących w rewjach, nie rozchodzi się wcale o rekordy i laury, a przedewszystkiem nie o współzawodnictwo z mężczyzną. Tak samo nie mogą być dla nas miarodajne fałszywe pojęcia przyzwoitości — jak dawniej, zależne zresztą także od mody — tylko budowa ciała kobiecego i jego funkcji. A zatem nie może to być „mój system“ Müllera chociażby dostosowany do kobiety. Nowoczesny kierunek gimnastyki dla kobiet przedstawiają systemy Jogues, Dolcroza, dr. Mensendieck

i szkoły w Hellerau względnie w Laxenburgu. Na systemy te zwracam uwagę Pań.

Niechaj panie jednak przy tem wszystkiem nie zapominają o jednym rodzaju gimnastyki, który od dawna istnieje i ogólnie uznany jest za znakomity — to nie system ten lub ów tylko to zwykła, kobieca praca domowa. Różnorodność tej właśnie pracy, poszczególne czynności i ruchy potrzebne do jej wykonania, to także dobry system gimnastyczny dla kobiety, on ćwiczy może najlepiej poszczególne mięśnie i zgrabność całego ciała. A zatem — dążcie Panie do młodości i piękności ale nie zapominajcie przy tem o zdrowiu, bo tylko zdrowa kobieta może być piękną. Zdaję sobie sprawę, że w moim krótkim wykładzie nie poruszyłem wszystkiego, co by jeszcze na ten temat można było powiedzieć. Lecz sądzę, że wskazałem Paniom drogę, którą należy iść. Pozatem bądźcie Panie przekonane, że nie sprowadziła mnie tutaj chęć krytykowania tylko szczera chęć udzielenia Paniom pomocy w ich dążeniu. Pod tym względem jestem — aczkolwiek lekarz — jednak mężczyzną, bo wolę i lubię patrzeć na kobiety zdrowe i piękne.

Dr. EDWARD SZALIT (Tarnów).

Wczesne pielęgnowanie zębów u dzieci.

Kto pragnie swym dzieciom zaoszczędzić bólu zębów i utrzymać je w dobrym stanie, musi wiedzieć przez co one się psują i co jest potrzebne do ich zachowania.

Zapoznajmy się naprzód ze zdrowem zębem. Każdy ząb jest małą istotą żyjącą dla siebie. W jego wnętrzu leży dobrze ukryta miazga, złożona z nerwu i naczyń krwionośnych, stanowiących dalszy ciąg nerwów i naczyń szczękowych. Dookoła miazgi znajduje się zębina, główny składnik względnie materjał, z którego zbudowany jest ząb. Każdy ząb składa się z jednego lub więcej korzeni, tkwiących w kości szczękowej, oraz korony, która dla ochrony od zmian ciepłoty i ucisku podczas żucia, pokryta jest, twardą jak stal, powłoką t. zw. szkliwem. Jak długo szkliwo jest całe, tak długo ząb jest zdrowym. Najmniejsze uszkodzenie szkliwa daje powód do psucia się zęba czyli t. zw. próchnicy.

W jakiż sposób może ulec zniszczeniu taka twarda powłoka, jak szkliwo? Wylejmy jakiś kwas na twardą płytę marmurową, a przekonamy się, że powstanie brzydka, szorstka i nadżarta powierzchnia. Tosamo dzieje się ze szkliwem, gdy na nie zadziałają kwasy. A skąd biorą się w naszych ustach kwasy? Otóż po spożyciu pokarmów, zatrzymują się ich resztki między zębami i w szczelinach zębów trzonowych. Większe kawałki zabiera i usuwa język, mniejsze natomiast przylepiają się do zębów, tworząc na nich jakby śluzową powłokę, która zalegając w ustach rozkłada się i gnije. Z tych właśnie gnijących resztek pokarmowych tworzą się kwasy, które odwapniają i niszczą szkliwo. Pod szkliwem leży, jak wiemy, zębina. Nie jest ona tak twardą jak szkliwo, bo zawiera dużo substancyj organicznych i dlatego też łatwiej ulega zniszczeniu. A zniszczenia zębiny dokonują po zniszczeniu szkliwa bakterje, które w naszych ustach przebywają w olbrzymiej ilości. Te dwa więc czynniki t. j. kwasy i bakterje powodują chorobę zęba czyli próchnicę. Z tego też powodu uważamy próchnicę za proces pasorzytniczo-chemiczny.

Nie wszystkie pokarmy zatrzymują się równie łatwo na zębach. Dotyczy to w pierwszym rzędzie takich, które do nich łatwo się przylepiają, jak czekolada, pieczywo, ciastka i papka, gdy przeciwnie owoce, zwłaszcza jabłka i gruszki, a także czarny chleb pomagają z powodu swej gruboziarnistości do usuwania tej śluzowej powłoki, działają więc podobnie, jak szczoteczka do zębów.

Oprócz wyżej wspomnianych czynników istnieją jeszcze inne, zarówno naturalne, jak sztuczne, które ułatwiają psucie się zębów.

Zęby ludzkie są jakby stworzone do szybkiego psucia się. Kości szczękowe noworodka, który ich potrzebuje tylko do ssania, są delikatne i nikłe. Pod naciskiem wykłuwających się i żujących zębów, zaczynają się szczęki rozwijać, tworząc z biegiem lat najsilniejsze kości naszej czaszki, by później w starości, wskutek utraty zębów, skurczyć się i zmarnieć. W porównaniu ze szczękami zwierząt, wykazują nasze szczęki pewne objawy zanikowe. Nasza prosta postawa ciała spowodowała, że to, co u zwierząt załatwiają szczęki czynią u człowieka ręce. Przez to nastąpiło odciążenie narządów żucia, nasze uzębienie uwolniło się od zadania zwierzęcego t. j. skubania pokarmu roślinnego lub przytrzymania i rozszarpania żywej zdobyczy. Znikły dawne bodźce i dlatego skurczyły się i zmniejszyły nasze szczęki. U wszystkich zwierząt jest część szczękowa czaszki w stosunku do części czołowej olbrzymia, a tylko u człowieka mamy stosunek odwrotny. Zmniejszenie się szczęk naszych, nie pociągnęło jednak za sobą zmniejszenia się liczby zębów. W tak wąskich więc i małych szczękach nie może się wygodnie pomieścić tak wielka ilość zębów, jaką posiadamy. U żadnego też zwierzęcia nie znajdujemy tak gęsto ustawionych zębów, jak u człowieka. Co właśnie daje powód nietylko do zalegania resztek pokarmowych, ale nawet do łatwego uszkodzenia szkliwa. Że gęste ustawienie zębów jest przyczyną zalegania pokarmów mamy dowód w tem, że u ludzi posiadających z natury t. zw. rzadkie zęby, czyli naturalne luki między nimi, zęby pozostają zdrowe i prawie nigdy nie ulegają próchnicy.

Także czynniki techniczne i mechaniczne wywołują niszczenie wzgl. pękanie szkliwa, a temsamem odsłonięcie zębiny. Przyczynia się do tego w pierwszym rzędzie spożywanie zbyt gorących pokarmów i napojów, którą to sztukę doprowadzili niektórzy ludzie do mistrzostwa. Tak jak zimna szklanka pęka, gdy do niej nalejemy gorącej wody, tak też pęka szkliwo, gdy narażone zostanie na zbyt rażące zmiany temperatury, co ma miejsce, gdy bezpośrednio po gorącym, wypijemy bardzo zimny płyn. Inni ludzie popełniają znów inne niedorzeczności ze swoimi zębami. Gdy widzą, że ręce nie wystarczą do wykonania jakiejś czynności, lub nie mają odpowiedniego narzędzia n. p. rozłupania orzechów, wtedy naśladując swych praprzodków, biorą zęby do pomocy, a to powoduje pękanie szkliwa, a czasem nawet pęknięcie zęba. U niektórych kobiet stwierdzić można popękane szkliwa, jako następstwo odgryzania zębami nici podczas szycia. Wielu mężczyzn niszczy swe przednie zęby przez stałe trzymanie fajki między zębami, co powoduje wyżłobienie, w które doskonale wchodzi fajka. W pewnych zawodach używa się zębów do przytrzymania gwoździ lub igieł, by mieć wolne ręce. Do podobnych czynności nie nadają się nasze zęby i nic dziwnego, że tak łatwo się psują.

Wspominaliśmy wyżej, że pokarmy, zwłaszcza mączne i cukier, rozkładają się w ustach, tworząc kwasy, które niszczą szkliwo. Z tymi kwasami mógłby sobie nawet nasz organizm poradzić przynajmniej do pewnego stopnia, bo wiemy z chemji, że kwasy można zobojętnić t. zw. zasadami n. p. sodą. A takie zasady mamy właśnie w naszej ślinie. Ślina więc potrafi, unieszkodliwić kwasy, jakie powstają w naszych ustach z zalegających i gnijących resztek pokarmowych. Na to potrzeba tylko jednej rzeczy t. j. jak najwięcej śliny wydzielać. A tego właśnie nie robimy. Dlaczego? Bo nie pozwala na to nasze kulturalne pożywienie. Im bardziej suchym jest jakiś pokarm, tem więcej trzeba śliny do jego połknięcia. To znów wymaga pracy t. j. dobrego i długiego żucia. A nasze myśli idą w tym kierunku, aby sobie tego uciążliwego żucia zaoszczędzić i dlatego rezygnujemy ze śliny. Odkrawujemy z chleba cieniutkie kawałki i smarujemy masłem, by je uczynić śliskiemi, a inne pokarmy zalewamy obficie sosami. Wzdrygając się na samą myśl o spożyciu kawałka suchego chleba, maczamy go tak długo w kawie, aż dostatecznie nie zmięknie i to znów dla zaoszczędzenia sobie żucia. Do tego dołącza się wielką ilość płynów, które pobieramy w postaci zup, rosołów i kompotów, które ułatwiają połykanie i czynią zbędnem całe żucie. Jeżeli w dodatku pokarmy dostatecznie rozdrobnimy, to uczyniliśmy

wszystko, by ograniczyć wydzielanie śliny, a temsamem zepsuć zęby. Że niedostateczne wydzielanie śliny ujemnie wpływa na zęby, mamy dowód w tem, że dolne siekacze prawie nigdy lub bardzo rzadko ulegają próchnieniu, a to z tego powodu, ponieważ za nimi znajduje się jakby stały zbiornik śliny, która podczas jedzenia zwilża zęby, a podczas mówienia raz po raz bywa ku nim wyrzucana.

Pielęgnowanie zębów i jamy ustnej ma dla zdrowia całego organizmu niepoślednie znaczenie nietylko dlatego, że spróchniałymi zębami nie można żuć pokarmów, na czem cierpi trawienie i odżywianie, ale jeszcze z innego powodu. Usta nasze to jakby wrota prowadzące do wnętrza ciała ludzkiego i przez nie przechodzi wszelki pokarm i napój do żołądka, a częściowo powietrze do płuc, one też stanowią część organizmu, z którym pozostają w ścisłym związku. Nikomu przecież na myśl nie przyjdzie dbać tylko o czystość izb mieszkalnych, a dopuścić do zagnieżdżenia się brudu w przedpokoju, bo każdy wie dobrze, że stąd właśnie rozniesie się błoto i inne nieczystości po całem mieszkaniu. Takim przedpokojem, prowadzącym do właściwego mieszkania czyli organizmu, są nasze usta. Zrozumiałą więc jest rzeczą, że brud i nieczytości w ustach, nie mogą pozostać bez wpływu na cały ustrój. W brudzie czyli w niepielęgnowanych ustach i spróchniałych zębach gnieżdżą się bakterje, i tu też znajdują znakomite podłoże do rozwoju i rozmnażania się. A bakterje nie są wcale skromne i nie myślę stać w przedpokoju, skoro dostać się mogą i do innych ubikacyj czyli narządów, co im się nawet łatwo udaje. Do płuc i żołądka stoi im droga otworem, a i sama miazga zębowa wzgl. znajdujące się w niej naczynia krwionośne nie stanowią jakiejś odrębnej jednostki dla siebie, ale są dalszym ciągiem naczyń krwionośnych całego organizmu. Tą drogą więc mogą bakterje rozchodzić się po całym ciele i wywołać nawet w odległych narządach rozmaite zmiany chorobowe. W ostatnich czasach przekonano się też, że niejedna choroba zawdzięczać może swe powstanie t. zw. zakażeniu ustnemu.

Regularne pielęgnowanie ust i zębów, powstrzymuje także do pewnego stopnia tworzenie się i osadzanie kamienia zębowego, będącego często przyczyną albo objawem towarzyszącym schorzeniu szczęki, znanemu pod nazwą paradentozy czyli zaniku zębodołu, który pociąga za sobą ochwianie się, a nawet zupełną utratę zębów.

Z powyższych wywodów można łatwo wysnuć wnioski, kiedy należy rozpocząć pielęgnowanie zębów i w jaki sposób je prowadzić. U niemowląt jest wszelkie czyszczenie ust nietylko zbyteczne, ale nawet szkodliwe. Niemowlęta nie mają zębów i żywią się wyłącznie płynnym pokarmem, u nich więc nie przychodzi do zalegania resztek pokarmowych w ustach. Praktykowane jeszcze dzisiaj przez wiele matek wymywanie ust dzieciom zapomocą szmateczki, często wątpliwej czystości, może łatwo wywołać uszkodzenie delikatnej błony śluzowej i następowe zakażenie.

Pielęgnowanie ust u dzieci rozpocząć się powinno z chwilą wyrzynania się zębów, a wtedy powinna je czyścić matka najlepiej przy pomocy waty, owiniętej dookoła patyczka. Gdy zaś dziecko dostanie wszystkie ząbki, co ma miejsce w trzecim roku życia, wtedy należy je zapoznać ze szczoteczką i usilnie o to się starać, by ono jej używało samo t. j. bez pomocy matki. Szczoteczka powinna być krótka i średniotwarda, jej włos zaś ścięty ile możności w ząbki tak, by pędzelki dostały się we wszystkie zagłębienia między zębami. Szerokość szczoteczki i jej wielkość powinna być dostosowaną do wielkości zębów. Każde dziecko powinno mieć własną szczoteczkę, którą po użyciu należy spłukać i przechować w miejscu wolnem od kurzu. Używanie wspólnej szczoteczki może być niebezpieczne.

W jaki sposób i w których miejscach czyścić zęby szczoteczką? Rzecz prosta — na wszystkich powierzchniach zębów, to znaczy, na stronie wargowej i policzkowej, na powierzchniach żucia, na stronie językowej i w przestrzeniach międzyzębowych. Nie należy nigdy prowadzić szczoteczki w tym samym kierunku, lepiej w rozmaitych kierunkach, wtedy o wiele łatwiej dostają się jej włosy we wszystkie zagłębienia i szczeliny. Ostrych środków jak popiół, bimstein i inne nie na-

leży używać, one bowiem niszczą szkliwo. Do czyszczenia zębów nadaje się najlepiej miałko sproszkowana kreda, a do płukania ust letnia woda z dodatkiem odrobiny soli kuchennej. Wszelkie pasty, proszki i wody do ust są drogie i zbyteczne, one też same nie są w stanie ust utrzymać w czystości. Potrafi to tylko szczoteczka i jej też przypada najważniejsze zadanie w pielęgnowaniu zębów.

Zęby powinno się czyścić w zasadzie po każdem jedzeniu, najważniejszą jednak rzeczą jest czyszczenie zębów po kolacji, a zatem bezpośrednio przed spaniem. Przez noc bowiem ulegają pozostałę w ustach resztki pokarmowe o wiele prędzej i łatwiej gniciu, gdyż brak wtedy ruchów policzków, języka i szczęk, a ustaje też wydzielanie śliny. Dlatego jest zrozumiałą rzeczą, że czyszczenie zębów przed spaniem przedstawia ważny nakaz higjeny, którego nie wolno lekceważyć. Po kolacji więc i oczyszczeniu zębów nie powinno dziecko nic więcej jeść, a zwłaszcza słodyczy. Matki powinny też dbać o to, by dzieci żuły długo i dokładnie każdy pokarm i często spożywały grubsze i suchsze pokarmy jak n. p. czarny chleb, który pobudza gruczoły do obfitszego wydzielania śliny.

O uzębienie mleczne należy troszczyć się taksamo jak o stałe. Przedwczesne wyjmowanie zębów mlecznych, przed ukazaniem się stałych, jest szkodliwe. Obecność zębów mlecznych jest konieczna dla zębów stałych, jakoteż dla rozwoju i wzrostu szczęk. Przedwczesna utrata zębów mlecznych powoduje wąskość szczęk, fałszywe ustawienie się zębów stałych, zniekształcenia a nawet zaburzenia.

Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków)

Czy ludzie zawsze chcą być zdrowi.

Wydawało by się, że za wyjątkiem może osób histerycznych i lubujących się w swojej chorobie, niema chyba człowieka, który nie chciałby być zdrowym. Niestety jednak doświadczenie życiowe, jakoteż obecne stosunki pouczają nas, że często ludzie chcący lub niechcący czynią tak aby właśnie zdrowymi, nie byli. Nie szanują więc zdrowia, będąc cierpiącymi lub osłabionymi, nie udają się do lekarza, lub też poradziwszy się go, nie wierzą mu i nie stosują się do jego przestróg i poleceń, a jakieś drobne początkowe cierpienia lekceważą sobie, gdyż takowe nie sprawiają im większych dolegliwości i podmiotowo czują się zdrowymi. Na innem miejscu wspominamy, że tak zwane poczucie zdrowia nie zawsze dowodzi prawdziwego zdrowia i braku choroby, a wiele bardzo strasznych chorób jak rak, gruźlica, choroba nerek, wątroby, cukrzyca itd. cechuje właśnie w początkach brak wybitnych przypadłości podmiotowych co powoduje, że pacjent nawet poradziwszy się lekarza nie stosuje się do jego przestróg, czując się rzekomo zdrowym, zwykle zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już bardzo zaawansowaną, a bardzo często nie uleczalna.

Nierzadko znowu chory może ze swojego cierpienia ciągnąć pewną korzyść materjalną np. zasiłek i dlatego nie tylko nie stara się on jak najszybciej przyjść do zdrowia, ale owszem często chorobę umyślnie przewleka zapominając o tem, że jednak w ten sposób może sobie bardzo zaszkodzić.

W chorobę, nie dającą wyraźnych objawów podmiotowych lub nie rzucającą się w oczy, nie wierzą nawet rodzice u swych dzieci tak, że gdy lekarz szkolny przypadkowo przy badaniu w szkole zwróci na to uwagę, nieraz nie chcą w to wierzyć lub też lekceważą sobie tę opinję.

Niektórzy znów ludzie nie dbają o swe zdrowie w ten sposób, że popełniają codzień bardzo grube błędy i przekroczenia przeciw głównym zasadom higjeny nie zachowują więc czystości swego ciała i otoczenia, nie dbają o powietrze w mieszkaniu, a wreszcie za mało wypoczywają po pracy względnie

wypoczynek ten jest raczej u nich nieraz większym wysiłkiem jak sama praca, bo polega np. na siedzeniu nocami w dusznych lokalach, tańczeniu, drażnieniu nerwów narkotykami itp. Zapominają ludzie, że racjonalny wypoczynek polega na tem by ta grupa tkanek lub organów, która przy pracy jest najwięcej zajęta, przy wypoczynku rzeczywiście miała spokój i zastąpioną została przez grupę inną. Dla pracownika umysłowego siedzącego godzinami w dusznym lokalu przy pracy, najlepszym wypoczynkiem będzie ruch na świeżem powietrzu, spacer, nawet praca fizyczna. Dla pracownika znów fizycznego wypoczynkiem prawdziwym będzie pobyt na świeżem powietrzu w pozycji wygodnej ewentualnie np. w razie niepogody, jakaś dobra i zajmująca lekturą w domu, ewentualnie lekki sport.

Obecnie w gazetach codziennych spotykamy masę reklam rozmaitych środków leczniczych przeciwko tym lub owym dolegliwościom. Ludzie czytając takowe zapominają o tem, że ten sam objaw nie dowodzi jeszcze tej samej choroby, a widząc w gazetach ciągłe pochwały owych środków leczą się nieraz sami nie przypuszczając, że jakaś poważna choroba w nich nurtuje, a przypadłość która im najwięcej dolega nie jest samą chorobą, lecz tylko jednym z wyraźniejszych objawów tejże. Niemają też ludzie obecnie „czasu ani cierpliwości“ na dłuższe kuracje, chociażby takowe mogli odbywać nawet bez wybitniejszych kosztów. Każdy chce być jak najprędzej zdrowym, aby znowu mógł swobodnie ryzykować i nie szanować dalej zdrowia, bo takowe cenić dopiero potrafi ten, kto go naprawdę postradał.

Jeżeli więc postanowiliśmy sobie na początku pytanie: czy ludzie zawsze chcą być zdrowi, to w końcu odpowiedzieć sobie musimy, że ludzie chcieli by być zdrowymi, uważając jednak, że organizm ich jest z materjału, któremu nic zaszkodzić nie może i z tego też powodu lekceważą sobie cierpienia, uważając je za przejściowe, a względnie nieraz nie chcą uwierzyć, że w organiźmie ich zaszła jakaś poważna zmiana.

Dr. med. KSAWERY SIEŃKO (Warszawa)

Co to jest eugenika?

Nazwę swą eugenika otrzymała z dwóch greckich słów: eu — dobry i genos — rodzi, tłomacząc na język polski będzie to nauka o „polepszeniu rodu“ (rasy).

Zadaniem eugeniki jest polepszenie rasy lecz nie każdej a tylko specjalnie ludzkiej. Człowiek wszelkiemi sposobami polepsza gatunek zwierząt domowych i roślin, doświadcza różne środki i wpływy, przy pomocy których może wytworzyć nową odmianę czy gatunek pożytecznych zwierząt bądź też roślin — to wszystko jednak nie interesuje eugeniki.

Nauka ta zajmuje się li tylko człowiekiem; badaniem sposobu i wpływów, które dadzą możność polepszyć gatunek ludzi, stworzyć nowy typ człowieka pod względem fizycznym, moralnym i umysłowym. Człowiek już oddawna zużywa masę pracy na to, aby udoskonalić rasę bądźto koni, krów, owiec, świń drzew owocowych i doszedł w tym kierunku do wydatnych rezultatów, a jakże mało czyni w stosunku do samego siebie.

Tysiące chorób prześladuje człowieka i słabe organizmy ludzkie nie mogą im się przeciwstawić.

Matki b. często nie mogą przenieść ciężaru porodu i ciąży, często rodzą dzieci słabe, niedorozwinięte, niekiedy upośledzone pod względem fizycznym i psychicznym. Wszystkie te nienormalności zaczynają się coraz częściej nasuwać nam na oczy i wymagają naszej interwencji.

Jeżeli człowiek zajmuje się specjalnie poprawą rasy zwierzęcej dlaczegoż ma się nie zająć poprawą rasy ludzkiej, jest nawet jego obowiązkiem, w przeciwnym razie grozi mu zwyrodnienie, zmieni się „z króla przyrody“

w słabe, bezsilne, chore stworzenie. Na glebie potrzeby polepszenia i uszlachetnienia rasy ludzkiej powstała eugenika. Eugenika to nauka lecz nie tylko teoretyczna — ma ona zastosowanie i w praktyce, jako t. zw. eugenika stosowana.

Pod tym względem eugenika jest pokrewną medycynie, która z jednej strony zajmuje się teoretycznemi badaniami (robi doświadczenie, stwarza nowe teorję) z drugiej zaś stosuje te teoretyczne doświadczenia — w praktyce — w zakresie leczenia chorób.

Eugenika, jak i medycyna stawia sobie za zadanie, bezpośrednie doświadczanie rezultatów swoich teoretycznych badań w praktyce, celem polepszenia ludzkiej rasy. Prócz eugeniki, polepszeniem rasy ludzkiej zajmuje się i medycyna. Lecz ona opracowuje określone praktyczne zadania, przeciwdziała chorobom tak zaraźliwym jak i niezaraźliwym; medycyna leczy, odsuwa chorobę, okazuje swoje działania przy pomocy leków, operacji, pomagających organizmowi zwalczyć choroby. Tym sposobem medycyna uprzedza i leczy choroby, pomagając wzmożeniu i podniesieniu stanu zdrowia i wzmożeniu sił fizycznych człowieka. Eugenika jednak stawia sobie inne zadania.

Przedewszystkiem jeżeli medycyna interesuje się stanem zdrowia już żyjącego człowieka, to eugenika interesuje się zdrowiem i zdolnością do życia przyszłych pokoleń. Bada ona złe i dobre cechy, które przekazują się dziedzicznie, od rodziców dzieciom.

Nie jest zadaniem eugeniki walka z różnymi chorobami zakaźnemi jak dżuma, cholera, szkarlatyna i t. p. dlatego, że te choroby nie dziedziczą się (nie przekazują tych chorób rodzice dzieciom), a chorować na nie może każdy człowiek, który znajdzie się w środowisku danej zarazy. Eugenika bada dziedziczenie cech człowieka, bada cechy fizyczne i umysłowe, normalne i nienormalne, mając na celu wzmożenie tężyzny fizycznej, moralnej i umysłowej przyszłych pokoleń ludzkich. Nie darmo eugeniści mówią: „Wychowanie winno się zaczynać już na sto lat przed przyjściem na świat dziecka”. Wobec powyższego zupełnie jest zrozumiałe jak ważna dla ludzkości, a szczególniej dla nas Polaków jest ta nauka, badająca dziedziczenie c e c h człowieka. Medycyna, która zajmuje się leczeniem chorób i patologją często nie może odpowiedzieć sobie na pytanie czy dana nienormalność dziedziczy się czy też nie, naprz. głuchota lub też idjotyzm. Medycyna bada wszelkiemi jej dostępnemi sposobami — przy tem niekiedy odpowie sobie na to pytanie, czasami zaś nie.

Cierpienie choćby nawet u danego osobnika zostało zaleczone przy pomocy medycyny, to jednak da ono o sobie znać w przyszłym pokoleniu. Jednym słowem medycyna, ludzkiej rasy całkowicie sama nie poprawi, do tego celu doprowadzić może t. j. nauka, zajmująca się 1.) badaniem cech dziedziczności i praw, przy pomocy których cechy dziedziczne, przekazują się od rodziców dzieciom oraz 2) dróg i sposobów za pomocą których, można cechy dziedziczne polepszyć. Lecz nie tylko tem różni się eugenika od medycyny. Jeżeli medycyna ma za zadanie wzmocnić organizm ludzki pozbawiony odporności, to eugenika się na tym nie zatrzymuje.

Eugenika ma zadanie chronić od złych skutków i polepszyć rasę przyszłych pokoleń.

Obecnie eugenika jest na początku pracy nad przyszłym wielkim dziełem.

Jak w każdej wiedzy i tu nie ze wszystkiem są jasno teoretyczne podstawy i drogi, po których powinna ona pójść. Cały jednak ruch eugeniczny sprowadza się obecnie do propagandy: „Co to jest eugenika“, do zakładania towarzystw eugenicznych, zjazdów, organizowania specjalnych poradni eugenicznych i instytutów zajmujących się dociekaniami eugenicznemi. Po za tem ma on za sobą poważne studja nad przekazywaniem normalnych i chorobowych cech człowieka.

Eugenika to nauka teraźniejszości. Obecnie przechodzi ona swój okres młodości. Praktycznie eugenika zajmuje się propagandą porad przedślubnych i małżeńskich zaś szczególniej zwraca uwagę na dobór małżeński. Każ-

dy młody mężczyzna bądź młoda kobieta przed zawarciem związku małżeńskiego powinna w odpowiedni sposób zapoznać się dziedzicznością własną i strony przeciwnej, a w żadnym wypadku nie zawierać takiego związku małżeńskiego, z którego dzieci mogą przyjść na świat obarczone dziedzicznie ciężkiemi cierpieniami.

Dr. KAZIMIERZ KORONKIEWICZ (Poznań)

Wrażenia z Finlandji.

Podróż zagranicę jak wiadomo może mieć często pouczające znaczenie, a dłuższy pobyt w obcych państwach obfituje zwykle w szereg wrażeń, któremi powinniśmy się dzielić w imię postępu i kultury naszego kraju! Moje spostrzeżenia w okresie nie tak dawnego pobytu w Finlandji, Rosji, Estonji Litwie, Niemczech, Belgji, Francji i Hiszpanji dotyczą właśnie małej cząsteczki wrażeń, które doznaje oko lekarza, fiksując jakby na płycie fotograficznej różne zjawiska z codziennego życia zagranicznych współobywateli. Obserwacje te różnić się będą od sprawozdań oficjalnych badaczy naukowych, wycieczek turystycznych, delegatów i dyplomatów, których już na granicy niemal spotyka przedstawiciel obcego rządu i z kurtuazyjną grzecznością demostruje to, co można i trzeba pokazać swemu gościowi. Ja zaś, jako zwykły, prywatny przechodzeń zanotuję tu z całego ogromu materjału—swe spostrzeżenia o charakterze sanitarno i społeczno — lekarskim, nie zatrzymując się na detalach różnych urządzeń zdrowotych i sanitarnych, a pominę nawet ciekawą statystykę. Streszczam bowiem swe spostrzeżenia do opisu pod kątem widzenia lekarskim wyłącznie tego, czego w Polsce nie posiadamy, a podkreślę li tylko ciekawsze momenty i obserwacje lekarskie, które wypadkowo trafiają na szlaku dalekiej podróży po Europie i w porównaniu do Polski mogą być dobrym wzorem do naśladowaniu lub przykładem doświadczeń o ujemnym wyniku.

Czyż np. można nie zwrócić uwagi na objawy zahartowywania zdrowia północnych finlandczyków z Tornea lub Uleo, gdy się widzi na ulicy 10-letnią uczenice z głębokim dekoltem przyt. 40° mrozu! I nic na tamtejsze warunki w tem dziwnego, bo racjonalny sport dla fizycznego rozwoju dziecka uprawiają tu od najwcześniejszych lat, a każda szkoła bardzo dużo czasu poświęca na wychowania fizyczne młodego pokolenia, uodporniając na przyszłość organizm do walki z chorobą. Wszędzie w miastach Finlandji można być naocznym światkiem tego, jak dzieci szkolne biegają wesoło na ślizgawce podczas pauzy w lekkich bluzkach i marynarkach, a nikt nie oczekuje w konsekwencji jakiegoś przeziębienia. Latem znów wodny sport jest tak szeroko stosowany w szkołach, że można nieraz podziwiać rozwiniętą muskulaturę młodzieńca, gdy potrafi on pół godziny utrzymywać się na głębokiej wodzie i z całemi grupami dziećmi — pływaków — ustawiać się w różne gwiazdy, koła, piramidy podczas szkolnych popisów. Wyszkolone i jakby wytoczone ciało jego dowodzi, iż finlandczyk zżył się i zawładnął wodą. — Dosyć spojrzeć na piękną budowę ciała, zdrową cerę i rozwiniętą muskulaturę, żeby się upewnić, jaki doniosły wpływ na rozwój rasy wywiera dobrze pojęty system wychojwania fizycznego młodzieży szkolnej w Finlandji. W okresie kilku lat pobytu w tym przepięknym zakątku Europy — nie stwierdziłem żadnej epidemji specjalnie gnębiącej ludność. Może się przyczynia do tego ogólny dobrobyt kraju, a nie mniej również środki zapobiegawcze i higjeniczne. W Helsingforsie (Helsinki) przykład praktykuje się nigdzie w innych krajach niespotykaną dezynfekcje pieniędzy w tranwajach. Konduk-

tor, otrzymując za bilet należność, dezynfekuje monety w małej skrzynce, a resztę wydaje już odkażoną, zawiniętą w różowy papier. Nie trudno z tego wywnioskować, że hasła hygjeniczne są tu nadzwyczaj rozpowszechnione i wszędzie, gdzie rzucić okiem, w hotelach, restauracjach, w dworach, w fryzjerniach, łaźniach, prywatnych mieszkaniach i t. d. i t. p. wzorowa czystość, porządek i estetyka! Że szeroki ogół rozumie osobistą higjenę można sądzić chociażby z tego faktu: na zapytanie, jakich środków używa się by przy praniu uzyskać tak białośnieżną bieliznę, którą to wszędzie odznaczają się finlandczycy — odpowiedziano: —„te same środki, jakie się stosują w innych krajach, lecz my pierzemy bieliznę często i nie dopuszczamy znaczniejszego jej zanieczyszczenia"! — Dotyczy to również i podtrzymywania czystości ciała; — wyśmienite łaźnie zwracają na siebie uwagę swem higjenicznem urządzeniem nawet w pomniejszych miasteczkach. Już z zewnętrznej strony, estetyczny, duży gmach łaźni i kąpieli niczem ratusz, szkoła, wabi oko a frekwencja najlepiej dowodzi, jak nieodzowną potrzebą dla podtrzymania czystości są tu wzorowo i nowocześnie urządzone kąpiele. Trzeba zaznaczyć, że każda kabinka w zakładzie kąpielowym zarządzana jest przez kąpielową, która stara się jakby konkurować w czystości i wygodach z innymi oddziałami łazienek. Za kilkadziesiąt peni (groszy) klijent otrzymuje: czystą, świeżą bieliznę na otomanie, poduszki, prześcieradła nawet na posadzkę mycie głowy i ciała przez kąpielową szczoteczkami, gąbkami i ręcznikami, ewent. płynami (spir. mydlany) zakładu, ogólny masaż ciała, manicur palców rąk i nóg, wypoczynek, oczyszczenie odzieży, obuwia. Takie wygody i pomoc przy kąpieli nie zamieni często łazienka domowa, a ujemną stroną może być jedynie okoliczność, że myciem się zajmują li tylko kobiety, chociaż finlandczycy tego zarzutu nie podnoszą. Wszakże w łaźniach są ogólne sale dla mężczyzn i kobiet, kąpiel odbywa się wspólnie. Południowy europejczyk mógłby zarzucić niemoralność tym zwyczajom, lecz gdzie jak gdzie, ale w Finlandji niema rozpusty, niema prostytucji, ba nawet niema flirtu. Północ ma swoje tradycje i obyczaje; zimna krew tej rasy przyswoiła finlandczykom bardzo surowe pojęcia o moralności, a uczyniła młodzież, jakby immunizowaną na wszelkie niedozwolone lub przedwczesne uczucia miłości i potajemne impulsy, przeczące ogólnie przyjętej etyce. Nie widać tu w parku szepczących do późnego wieczora par zakochanych, nie słychać o tragedjach małżeństwa, a zdaje się wszędzie jest patrjarchalna cisza i wspólne zadowolenie w rodzinie, składającej się najczęściej z dobranej pary małożonków i 1 do 3 dzieci. Rosyjskie oficerstwo podczas wojny światowej wniosło w tą idylę trochę ferworu, lecz spotkało ich potępienie miejscowego społeczeństwa nawet w najdrobniejszych szczegółach.

Hołdując zasadzie: „w zdrowem ciele zdrowy duch", wychowanie fizyczne młodzieży postępuje równolegle z wpajaniem w społeczeństwie wzniosłych zasad etyki i moralności, z kształceniem ducha w ideałach dobra społecznego i przywiązania do swego kraju i jego skarbów. Uczciwość finlandczyka stała się przeto przysłowiową, a znikomy odsetek przestępczości świadczy jak najlepiej o narodzie finlandzkim. Nie mówimy o rewolucji z r. 1917, kiedy ogół społeczeństwa tak uroczyście witał swe całkowite wyzwolenie z pod jarzma zaborców, a niespełna rok potem komuniści finlandcy pod wpływem teorji Lenina, zamieszkałego wówczas w Wyborgu — obrabowali wszystkie banki, przedsiębiorstwa, fabryki, sklepy i bogaty łup ten wywieźli wgłąb Rosji podczas swej ucieczki w r. 1918.

Prawdziwy finlandczyk to ten, który zagubioną rzecz oddaje właścicielowi, względnie odniesie do komisarjatu policji; prawdziwy finlandczyk jest nawskroś rzetelny i niezależnie od swego stanu klasowego nigdy nie oszuka ani swego, ani tembardziej cudzoziemca. Nic dziwnego tedy, że w jednym z największych więzień w Tawasthusie było zaledwie kilku odsiadujących karę.

Aczkolwiek oddaliłem się nieco od tematu, lecz ta wzmianka o przestępczości — to psychopatologja narodu, to efektywny wynik dokonanej pracy na polu fizycznego i duchowego wychowania finlandzkiego społeczeń

stwa, a sięga ono bardzo dawnych czasów i wzięło początek, jak mnie opowiadano, od zarządzeń wprost drakońskich. Kiedy w Finlandji stwierdzono liczne złodziejstwa, dla usunięcia tego zła nakazano odcinać złodziejom palce u rąk i to w tej liczbie, ilekroć zbrodnię popełniono. Tak mówi legenda o szybkiem pozbawieniu się przestępców na terytorjum Finlandji; czy istotnie ta inkwizycja była postrachem dla przestępców — nie wiem, atoli dzisiaj należy się finlandczykom palma pierwszeństwa w zakresie szanowania swych praw i kodeksów. A to znów pozwala na wprowadzenie takich warunków bytowania, w których każdy obywatel kraju czuje się wolnym członkiem jednej dużej rodziny, opływającej w dobrobycie. Może każdy cudzoziemiec nawet przejazdem o tem się przekonać, wchodząc na chwilę do bufetu dworca kolejowego; ujrzy on bialutkim obrusem zasłany ogromny stół, nadzwyczaj estetycznie przybrany zielenią i połyskującą zastawą stołu, artystycznie przyrządzone zakąski zimne i ciepłe, od najbardziej powszednich do najwykwitniejszych (bardzo dużo ryb) zapełniają jak na wystawie wzorowe stoisko. Każdy pasażer wybiera gotowe danie do gustu i spożywa tyle, ile na to jego apetyt (a nie zasoby) pozwala, i nigdy na stole pokarmów nie zabraknie, choć za tę naprawdę sutą gościnność wpłaca się przy wejściu na salę tylko 1 markę! Wychodzą tu z tego założenia, że w interesie zdrowia swego finlandczyk nie odznacza się wybujałym apetytem i nie może zjeść przeciętnie więcej niż za 1 markę, chociażby jakiś jeden amator drogiego kawioru czarnego spożył ponad normę obliczoną.

Trzeba dodać, że gdy wjechało do Finlandji oficerstwo z Kubani (kozacy) zwyczaj gościnnych „stołów wielkanocnych" na dworcach został dla nich zniesiony z powodu stwierdzonych nadużyć gościnności.

Racjonalne i dobre odżywienie wogóle ma pierwszorzędne znaczenie w rozwoju rasy, a można powiedzieć, że im idealniej en masse kwestja ta przedstawia się w państwie, tem silniejszy naród, tem bujniejsze jego zdrowie, jego twórcze siły. Otóż finlandczyk spożywa nie dużą ilość pokarmów, ale dosyć często i nadzwyczaj urozmaicone dania. Jeżeliby policzyć różnorodne wykwitne zakąski t. zw. „sext", to obiad cały zwykle składa się z kilkunastu dań. Ryba różnego gatunku, jarzyny i gastronomiczne delikatesy są nieodłączną częścią obiadu oraz suchy szarego koloru, twardy jak sucharek chleb szwedzki z masłem. Zwykle do obiadu podawano (obecnie prohibicja) słodki, dobry poncz, który pije się z wodą sodową. Jednak trzeba oddać sprawiedliwość warszawskiej kuchni, że zupy i mięsne dania gorące są w Polsce nie do porównania smaczniejsze i pod względem odżywczym lepiej przyrządzane. Przy tak urozmaiconem odżywianiu się nie stwierdzamy specjalnych zachorzeń żołądkowo-jelitowych wśród finlandczyków i szwedów, których jest spora liczba, a którzy pod względem odżywiania zewnętrznie przedstawiają się bardziej okazale; zaokrąglone formy szwedek nadają im normalne ładne kształty, zdrowa cera i prawidłowe rysy twarzy, czasem wprost nadzwyczajną piękność, co jest prawie nieomylną cechą, odróżniającą szwedkę od czystej krwi finlandek.

Prześliczne krajobrazy, obfitość lasów iglastych, jezior i górzystych okolic — stanowią sprzyjające waruki dla rozwoju licznie rozsianych po całej Finlandji wzorowo urządzonych uzdrowisk i sanatorjów. Lekarze finlandcy specjalną uwagę zwracają na walkę z gruźlicą, kładąc przeważnie nacisk na możliwie wczesne rozpoznawanie tej choroby. A należy zaznaczyć, że w porównaniu do Polski, Rosji i wielu innych Państw — studja lekarskie na uniwersytecie tu trwają dłuższy czasokres. Po pięciu latach nauk lekarskich, 2 — 3 letnia praktyka obowiązująca w klinikach, po której dopiero uzyskuje się dyplom; późniejsze 1 — 2 lata samodzielnej pracy w szpitalach dają kończącemu studja równouprawnienie z innymi lekarzami w praktyce prywatnej i w konkursach na stanowiska lekarskie. Trzeba się zgodzić z zasadą, że po 10 latach teoretycznych i praktycznych studjów pacjent z mniejszą obawą może zaufać swe zdrowie i życie młodemu adeptowi medycyny. Jeżeli więc przyjęły się w Finlandji hasła higieniczne, jeżeli szeroki ogół zrozumiał, że wodą i mydłem można zapobiec epidemjom, a racjonalny sport, wychowanie fizyczne młodzie-

ży i odżywianie jest podstawą zdrowia narodu —to nie mała w tem zasługa właśnie lekarzy finlandzkich. Wszędzie się wyczuwa ten zbawienny prąd lekarski bądź to w przemyśle, bądź w rolnictwie, czy w osiedlu wiejskiem, czy tembardziej w codziennem zgiełku miasta, z których najpiękniejszą rozbudową wyróżniają się Obo-Bjerneborg, Nikolajstadt, Helsingfors, Tammerfors, Tawasthus i Wyborg. Bezwzględnie malownicza przyroda, fjordy i lasy iglaste, jeziora i rzeki nie mniej nadmorski klimat i atmosferyczne warunki stwarzają naturalne i wyjątkowe tło dla akcji zdrowotnej, ale wyzyskanie tych skarbów przyrody — jest twórczą ideą narodu finlandzkiego!

Każdy cudzoziemiec wychodząc z schludnego wagonu finlandzkiego na peron pogranicznej stacji rosyjskiej — z żalem opuszcza kraj „niezachodzącego słońca", unosząc w swej pamięci najlepszy sentyment dla jego mieszkańców.

Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków).

O ile lekarz musi zwracać uwagę na psychę pacjenta?

Wobec ogromnego postępu medycyny przybyło nam dużo nowych metod badania, które dozwalają wiele chorób rozpoznać wprost w pracowni. Wpłynęło to naturalnie bardzo dodatnio na djagnostykę, z drugiej jednak strony w wielu wypadkach lekarz nowoczesny mogąc uzyskać łatwo rozpoznanie tą drogą przy pomocy badania przedmiotowego, kładzie nieraz za mały nacisk na objawy podmiotowe, a jednak, jak to poniżej zwrócę uwagę, bezwarunkowo sprawy tej nigdy lekceważyć nie należy pamiętając, że mamy leczyć nie chorobę lecz chorego cierpiącego na nią. Paralelizm psychofizjoologiczny uczy nas że każdemu niemal objawowi fizjologicznemu, a tem bardziej patologicznemu, towarzyszy pewna reakcja psychiczna i na odwrót. Jasną jest więc rzeczą, że choroba musi wywołać w człowieku pewną zmianę usposobienia i nastroju. Nieraz te zmiany są tak cechujące, że w pewnych chorobach zużytkowujemy je nawet jako ważny czynnik rozpoznawczy. Prócz tego osobiste podania chorego, zwłaszcza w sprawie poprzedniego jego życia i przebywania chorób, mogą nam dać wiele cennych wskazówek co do konstytucji i odporności organizmu, a więc sprawy dla przebiegu każdej choroby bardzo ważnej, o której nauka jeszcze nam jednak wiele nie mówi. Nie ulega wątpliwości, że prócz odporności biologicznej liczyć się musimy w każdej chorobie z odpornością psychiczną. Znaną jest rzeczą, że ludzie pogodnego usposobienia znoszą wszelkie choroby znacznie lepiej niż zgryźliwi i pesymiści, obawa przed jakąś chorobą może do niej właśnie usposabiać jakoteż bezwarunkowo nie należy to do literackiej fantazji, że np. człowiek wskutek silnego zmartwienia i zgryzot nabawić się może pewnej ciężkiej, a nawet zakaźnej choroby. Wprawdzie nauka nas uczy, że tyfusu dostać może tylko ten człowiek, który się zaraził prątkami tyfusowemi, prątków tych jednak mamy w około siebie bardzo dużo, lecz jesteśmy na nie odporni. Z chwilą jednak gdy człowiek bardzo się martwi i jest stale przygnębiony, zmniejsza przez to zarazem swą naturalną odporność i jeżeli przypadek zrządzi, że wtedy dostaną się prątki do organizmu, to trafią w danej chwili na grunt podatny i choroba wybuchnie.

Nieulega też wątpliwości, że zdanie „wiara uzdrawia" jest często bardzo słuszne. Pacjent musi mieć do lekarza głębokie zaufanie, wierzyć mu, a w lekarzu chce on widzieć przyjaciela i z tego też powodu często nieraz

lepsze wyniki osiąga lekarz prywatny zwłaszcza domowy, jak kasowy i urzędowy, do którego zwraca się pacjent z powziętem z góry uprzedzeniem, nie ufa i nie wierzy mu, a lekarz mając zamało czasu na ordynację musi niestety główną uwagę zwracać na chorobę, a nie na chorego i jego psychę. Z tych też powodów o ile możności lekarz powinien wysłuchać zawsze opowiadań i skarg podmiotowych chorego, zrobić dokładne wywiady, gdzie uwzględnić musi także dziedziczność a prócz tego poznać warunki chorego tak materjalne jak i moralne, znać jego otoczenie, bo nieraz gdy tego niezna może choremu radzić rozmaite rzeczy w praktyce życiowej niewykonalne. Jasną wobec tego jest rzeczą, że lekarz musi być zarazem filozofem i dobrym psychologiem pamiętając o tem, że jak z badań Kretschmera wynika, konstytucja człowieka idzie nieraz w parze z tegoż charakterem, usposobieniem, skłonnościami i odpornością względem pewnych chorób.

Niestety stosunki na świecie pod tym względem zmieniły się bardzo, co wychodzi na niekorzyść nietylko pacjentów ale i lekarzy. Praktyka prywatna kurczy się coraz więcej, znika z powierzchni typ lekarza domowego, ludzie przeważnie korzystając z porad lekarskich w rozmaitych instytucjach, muszą udawać się do lekarzy, których nie znają, a nieraz do coraz innych, którzy również widzą pacjenta poraz pierwszy, a nieraz i ostatni. Publiczność nawet w praktyce prywatnej przyzwyczaiła się również do zmian ciągłych w lekarzach, udając się z jakąś nową chorobą do coraz to innego lekarza, przyczem nieraz nakłaniają ich do tego sami lekarze, anonsując się jako specjaliści od danej choroby, co naturalnie na chorego działa sugestjonująco. Zajęty bardzo specjalista zwraca znów zwykle uwagę tylko na cierpienie z swego fachu będąc pewnym, że pacjent ma swego domowego lekarza lub też takiego, który zna cały jego organizm, a więc i jego psychę i na to się spuszcza. Również sami pacjenci działają nieraz wbrew własnemu interesowi, krytykując ciągle lekarzy, rozczytując się w gazetach o rozmaitych nowych, a rzekomo cudownych sposobach leczenia, chcą lekarzom takowe narzucić, a gdy lekarz temu się oprze, nieraz się do niego zrażają, uważając go za zacofańca. Obwinia się też nieraz niesłusznie lekarzy za winy nie popełnione np. za długie czekanie w ambulatorjum, przepełnienie w szpitalach jakoteż to, że lekarz nie poświęca dość czasu każdemu pacjentowi i nie zwraca uwagi na jego skargi. Pacjent ze swojego stanowiska ma rację lecz z drugiej strony lekarze temu nie winni, co jasno dowodzi, że winę ponosi tu kto inny, a mianowicie dzisiejsze stosunki, które zmuszają lekarza by był nieraz urzędnikiem i „załatwiał" pacjentów, tak jak jakie karty urzędowe. Cóż zatem dziwnego, że skoro okoliczności odpychają lekarza od ideałów naszego zawodu, zniechęcają go i gaszą w nim zapały, stosunki nieukładają się wzajemnie tak, jakby istnieć powinny i lekarz, który nieraz oddaje pacjentowi swój drogocenny czas, poświęca rodzinę, dom, wypoczynek, a nawet zdrowie, nie znajduje potem nietylko wdzięczności ale krytykę swej działalności, a nawet obmowę, co nie może przecież być zachętą do dalszej pracy. Trzeba jednak bronić się koniecznie przeciwko każdej przeciwności na świecie mimo tego, że nieraz spotka nas gorzkie rozczarowanie. Jedną z takich broni jest właśnie szlachetność jaka jest cechą naszego zawodu. Lekarz powinien mieć zawsze dobro chorego na celu, powinien zapominać o niewdzięczności, względnie urazie jaką czuje do danego pacjenta, który mu sprawił przykrość. Powinien być wyższym ponadto i okazać właśnie wtedy szlachetność swego ducha, nie dając zupełnie pacjentowi odczuć, że pamięta o poprzedniem niemiłem zajściu. Powinien też o ile jest to tylko w jego mocy starać się zawsze nawiązać z każdym pacjentem jakąś nić sympatji i wyzyskać jego zaufanie, co nieraz da się osiągnąć jakiemś dobrem słowem, gestem, wyrazem współczucia i cierpliwością w wysłuchiwaniu skarg i żalów chorego, choćby nawet takowe nie pozostawały na razie w bezpośredniej styczności z samą chorobą.

Stan sanitarny Wojew. Warszawskiego

W państwie rosyjskim, a więc i w byłym zaborze rosyjskim, sprawy sanitarne były w zupełnym zaniedbaniu. Lekarze powiatowi jako główną i prawie jedyną czynność mieli uczestnictwo w rozmaitych komisjach, w pierwszym rzędzie w komisjach poborowych, wydawanie świadectw i dokonywanie sekcji sądowych. Szpitale istniały tylko w poszczególnych miastach i to takie tylko, które powstały jeszcze przed rozbiorami i posiadały własne legaty. Akcji wychowania fizycznego nie było; nawet przeciwnie rząd rosyjski nie dopuszczał do powstawania towarzystw gimnastycznych, traktując je jako organizacje antypaństwowe. Walka z chorobami zakaźnemi nie istniała, epidemje grasowały, zabrawszy wszystkich, którzy byli podatni do zachorowania.

Miasta i wsie były w zupełnym zaniedbaniu. Władze rosyjskie pilnowały, aby wydatki miejskie były jak najmniejsze i aby była zawsze przewyżka dochodów nad rozchodami, które to nadwyżki musiały być składane do banku państwa. Liche mieściny, które nie miały ani metra kwadratowego bruku, miały po kilkanaście tysięcy rubli leżących w Banku Państwa (miasto Gostynin miało w banku przeszło 200.000 rubli); pieniądze te w 1915 r. zostały wywiezione do Rosji i przepadły bezpowrotnie.

Z chwilą powstania Państwa Polskiego kraj nasz był ogromnie zniszczony przez wojnę; liczne miasta i wsie leżały w gruzach, ludność zwłaszcza w miastach była wycieńczona przez głód i nędze. Choroby zakaźne, a zwłaszcza tyfus plamisty i gruźlica szerzyły straszne spustoszenie wśród ludności.

Trzeba oddać sprawiedliwość niemcom, że w okupacji niemieckiej, została zorganizowana racjonalnie walka z chorobami zakaźnemi, były dążenia do podniesienia stanu sanitarnego osiedli ludzkich, ale przy ciężkim położeniu ludności dążenia okupantów nie mogły wywrzeć większego skutku.

Zresztą zarządzenia sanitarne okupantów były robione nie ze względu na ludność, ale li tylko wyłącznie ze względu na bezpieczeństwo wojskowych urzędników niemieckich.

Pierwsze lata istnienia państwa polskiego, aż do roku 1926 były nadzwyczaj ciężkie. Chaos administracyjny, brak wyrobienia w przedstawicielach ciał samorządowych, wojna z Rosją, olbrzymie fale reemigrantów z Rosji wycieńczonych i zarażonych tyfusami, ospą i innemi chorobami, wreszcie głód mieszkaniowy i inflacja pieniężna, wszystko to razem nie sprzyjało systematycznej i celowej pracy. W tym okresie cały wysiłek sanitarjatu był skierowany na zwalczanie chorób zakaźnych, co nawet ku podziwowi państw zachodnio-europejskich zostało uwieńczone pomyślnym wynikiem — pod innymi względami sprawy sanitarne pozostawały nadal w zaniedbaniu, gdyż ze strony samorządów niebyło należytego zrozumienia dla tych spraw, czemu ostatecznie nie można się tak bardzo dziwić, gdyż ludność przyzwyczajona do stanu anti-sanitarnego nie odczuwała potrzeby zmiany, pozatem niechętnie poddawała się wszelkim obciążeniom podatkowym.

W ciągu lat ostatnich zrobiono bardzo wiele, uporządkowano jezdnie i chodniki po miastach, założono liczne zieleńce, skwery i ogródki, zaczęto usuwać walące się rudery lub ruiny, odnowiono i odświeżono domy, uporządkowano podwórza i obejścia domostw, zajęto się sprawą zaopatrzenia ludności w dobrą wodę i usuwania ścieków, zwrócono uwagę na stan wytwórni i artykułów spożywczych zwłaszcza piekarń i miejsc sprzedaży. tych artykułów, powstaje propagadowa akcja sanitarna, skoncentrowana w tak zwanych ośrodkach zdrowia, które poza propagandą sanitarną i lecznictwem są jednocześnie ośrodkami kulturalnemi, spełniając rolę domów ludowych, czytelni, miejsc zebrań społeczno-kulturalno-towarzyskich.

Obecnie sprawy sanitarne wysunęły się na należne im miejsce i znalazły zrozumienie zarówno ze strony władz administracyjnych jak i ciał samorządowych. Dużo pozostaje jeszcze u nas do zrobienia w dziedzinie sanitarnej, ale można z otuchą patrzeć w przyszłość, że raz wreszcie zwrócona na sprawy sanitarne uwaga władz i społeczeństwa już

nie osłabnie, wyrówna zaległości z czasów niewoli i doprowadzi nasz kraj do tego poziomu kulturalno-sanitarnego jaki obserwujemy na zachodzie.

Szczegółowy przegląd pracy dokonanej w okresie wskrzeszonej Niepodległości Państwa Polskiego w dziedzinie sanitarnej na terenie Wojew. Warsz. przedstawia się następująco:

Choroby zakaźne.

W okresie powstania Państwa Polskiego na całym obszarze szerzyły się choroby zakaźne zabierając mnóstwo ofiar; obecnie ospa znikła zupełnie dzięki systematycznie prowadzonym szczepieniom, bowiem w ciągu ostatnich kilku lat mieliśmy na całym obszarze Wojew. tylko jeden przypadek ospy.

Tyfus plamisty jest obecnie wielką rzadkością. Szkarlatyna zdarza się u nas często dzięki jednak izolacji chorych i dezynfekcji, a głównie dzięki masowym szczepieniom zapobiegawczym w żadnej miejscowości nie przybiera charakteru masowej epidemji.

Tyfus brzuszny trzyma się u nas stale jakkolwiek jest mniej wypadków niż dawniej Dzieje się to głównie dlatego, że woda do picia jest prawie wszędzie zła. Dopóki nie ureguluje się tej sprawy zaopatrywania ludności w dobrą wodę, o wygaśnięciu tyfusu brzusznego nie może być mowy.

W sprawie zwalczania gruźlicy i jaglicy zrobiono wiele, powstanie całego szeregu przychodni przeciwgruźliczych i przeciwjagliczych oraz odpowiednia propaganda zaczynają już dawać wyniki. Walka z gruźlicą jest bardzo utrudniona z powodu głodu mieszkaniowego i braku sanatorjów publicznych.

Szpitalnictwo.

W każdym powiecie mamy szpital dla zakaźnych, w 2-ch powiatach leczenie chorych zakaźnych odbywa się bezpłatnie, we wszystkich powiatach opłaty są zniżone (znacznie po niżej własnych kosztów) a o ile w jednej rodzinie jest kilka osób chorych na choroby zakaźne, to dla następnych osób opłaty są jeszcze bardziej obniżone, albo i zupełnie zniesione.

Obniżenie opłat za chorych zakaźnych dało doskonałe rezultaty; chorych takich rodziny nie ukrywają i chętnie umieszczają w szpitalach.

W każdym powiecie oprócz Makowskiego (w którym plany szpitala są sporządzone) są szpitale ogólne, a powiaty Warszawski i Nieszawski mają aż po dwa szpitale. Już za czasów niepodległości zostały pobudowane nowe bardzo dobrze urządzone szpitale w Płońsku, Rypinie, Gostyninie, Sierpcu, Skierniewicach, rozszerzono szpital w Mińsku Maz., wybudowano dwa pawilony Wojew. Zakładu Psychjatrycznego w Gostyninie, oraz sejmikowe sanatorjum dla gruźlików w Otwocku. Obecnie w szpitalach komunalnych jest 3.742 łóżka w tym:

dla	chorych	wewnętrznych	594
,,	,,	chirurgicznych	467
,,	,,	zakaźnych	514
,,	,,	położniczych	74
,,	,,	ginekologicz.	48
,,	,,	wenerycznych	64
,,	,,	skórnych	5
,,	,,	ocznych	12
,,	,,	dziecięcych	6
,,	,,	psychicz.	1209
,,	,,	gruźlicz.	749

Zaopatrzenie ludności w wodę.

Wodociągi ogólne posiadają: Ciechocinek, Pułtusk, Płock, Włocławek i Rypin częściowo. Większość studzien uporządkowano zgodnie z przepisami, zbadano wodę ze studzien publicznych i wielu prywatnych, bardzo złe studnie pokasowano, na pozostałych umieszczono napisy czy woda jest zdatna do użytku w stanie surowym czy też dopiero po przegotowaniu. Połowa studzien jest drewnianych, część betonowe, wierconych około 5%. W miastach pobudowano wiele studzien wierconych, szereg miast opracowuje plan wodociągów (Góra-Kalwarja, Serock, Kałuszyn i inne).

Kąpiele publiczne.

Sprawa kąpielisk posuwa się bardzo opornie. Nie wszystkie jeszcze miasta posiadają kąpieliska. Tam gdzie kąpieliska istnieją zorganizowano systematyczne kąpanie dzieci szkolnych co miesiąc. Sprawa kąpielisk na wsi leży jeszcze odłogiem. Kąpielisk publicznych

czynnych jest 46, zamierzona budowa 25, w tem część przy szkołach publicznych.

Ulice i place.

We wszystkich miastach zabrano się do brukowania ulic i urządzenia skwerów i ogrodów. Szerokie chodniki betonowe spotyka się już prawie wszędzie, wiele miast posiada własne fabryki płyt betonowych.

Porządek na ulicach i placach, a nawet i podwórkach jest już w wielu miastach należyty; pod tym względem energiczna akcja rządu dała bardzo wydatne wyniki.

Asenizacja. Sprawa ustępów dzięki akcji rządu znacznie posunęła się naprzód, niestety ustępy pozostawiają często wiele do życzenia z powodu wadliwej budowy. Województwo wydało już instrukcję dotyczącą tej sprawy oraz instrukcję z rysunkami w sprawie asenizacji. Szereg miast posiada już własne tabory asenizacyjne do wywozu nieczystości.

Budownictwo. Województwo rozpoczęło już akcję w sprawie zorganizowania należytego nadzoru nad budownictwem przez tworzenie etatów dla architektów samorządowych, określenie rozmiarów najmniejszych działek jaka może być zabudowana. Pozatym przystąpiono na szeroką skalę do odnawiania domów i rozwalania walących się ruder.

W miastach na 34.232 domy mieszkalne w ciągu ostatnich dwóch lat odnowiono 62,01% nakryto śmietników 65,9% celowo urządzonych i utrzymywanych ustępów jest 78,2%. Na wsiach na ogólną ilość domów 228,086 celowo urządzonych i utrzymywanych ustępów jest 85%.

Nadzór nad artykułami spożywczemi.

Lekarze powiatowi systematycznie pobierają próbki artykułów spożywczych i posyłają je do analizy; obecnie w szeregu miast są urządzone podręczne pracownie do badania na miejscu artykułów spożywczych zwłaszcza mleka. Są też angażowani przez magistraty specjalni dozorcy żywnościowi. Piekarnie, masarnie i inne wytwórnie artykułów są porządkowane, cały szereg złych piekarń zamknięto.

Pomoc lekarska dla ludności.

Sieć osiedlenia lekarzy i akuszerek jest już obecnie gęsta. Rozpoczęto już od kilku lat akcję osiedlenia akuszerek gminnych i lekarzy po zapadłych kątach przez tworzenie stanowisk akuszerek gminnych i lekarzy okręgowych szkolnych. Ludność uboga pomoc lekarską otrzymuje w ogólnych poradniach samorządowych, specjalna zaś pomoc w leczeniu gruźlicy, jaglicy, chorób umysłowych i opieka nad matką i dzieckiem w tak zwanych ośrodkach zdrowia, rozsianych na terenie województwa.

Prawie we wszystkich powiatach w tych instytucjach zdrowia publicznego prowadzi się na szeroką skalę akcję zapobiegawczą zapomocą propagandy w formie odczytów, pogadanek, filmów, przezroczy, kursów i t. d. oraz odnośnej literatury.

Parę słów o odżywianiu.

W związku z artykułem zamieszczonym w Nr. 4. r. b. Orędownika Zdrowia — o obowiązkach kobiety w zakresie higjeny domowej i osobistej—podajemy trochę wskazówek dotyczących higjeny odżywiania.

Organizm dziecka, zarówno jak człowieka dorosłego, potrzebuje odpowiedniej ilości i rodzaju pokarmów, aby mógł prawidłowo spełniać swoje czynności.

Wskutek bezustannej pracy komórek ustroju ludzkiego, materjały z których się składa nasze ciało zużywają się, — te straty są wyrównywane przez odżywianie. Ponadto pokarmy dostarczają materjału do wytwarzania w organizmie ciepła i siły.

Chcąc się odżywiać djetetycznie trzeba znać własność różnych pokarmów i sposoby ich przyrządzenia. Bez tej znajomości można

popełniać błędy, nadużywając np. pokarmów tworzących tkanki ciała, z pominięciem innych, które są materjałem regulującym lub wytwarzającym ciepło. Takie błędy bywają często przyczyną różnych poważnych chorób.

Środki żywnościowe używane przez człowieka, mają rozmaite własności, zależnie od składników jakie zawierają. Można je podzielić na następujące grupy: pokarmy tworzące tkanki ciała, pokarmy wytwarzające ciepło czyli energję, pokarmy regulujące i pokarmy mające specjalne działanie na zdrowie i rozwój organizmu. Do pierwszej grupy należą pokarmy zawierające białko, pierwiastki mineralne i wodę,

Białko jest tym materjałem, który zastępuje straty poniesione przez ciągłą pracę ustroju, odżywia muskuły, krew i nerwy. Białko pochodzenia zwierzęcego posiada wszystkie własności potrzebne do budowy tkanek ciała. Białko pochodzenia roślinnego nie odpowiada w zupełności temu zadaniu, to też djeta jarska wymaga dopełnienia pokarmami mlecznemi, lub też spożycia bardzo dużych ilości pokarmów roślinnych. Dla tego też wskazane jest żywienie się pokarmami mieszanemi.

Natura obdarzyła zwierzęta białkiem pod postacią mleka i jaj dla karmienia swoich małych. Mleko jest pokarmem bardzo pożytecznym dla człowieka dojrzałego, a wprost niezbędnym w wieku dziecięcym. Zużyte białko lub jego nadmiar jest wydalany, co należy do czynności kiszek i nerek. Zbyt obfite spożywanie mięsa daje nerkom pracę, której nie mogą podołać i doprowadza do chorób nerkowych.

Organizm dziecka, który pracuje z większem natężeniem jak organizm człowieka dojrzałego, potrzebuje stosunkowo większej ilości białka.

Niektóre sole mineralne, jak wapień, fosfór i żelazo są ważną częścią składową ciała. Wapień jest niezbędnym w budowie kości i zębów; fosfór znajduje się w każdej tkance; żelazo w czerwonych ciałkach krwi; zapas żelaza w organizmie jest niewielki, dla tego musi być ciągle zasilany przez właściwe pokarmy.

Mleko ze wszystkich pokarmów zawiera największą ilość wapnia; trzy szklanki mleka na dzień zaspakajają całkowicie potrzebę wapnia dojrzałego organizmu. Ser oczywiście, posiada też dużo wapnia. Szpinak, bób, marchew, kapusta, figi, pomarańcze, jaja i ryby są pożywieniem cennem pod względem zawartości wapnia.

Duże ilości fosforu znajdują się w rybach, w chudem mięsie, w mleku, serze, jajach, chlebie z pszennej mąki grubo mielonej, w kartoflach, szpinaku, migdałach i orzechach.

Sole żelaza posiada szpinak, bób, kartofle (gotowane w łupinach) chude mięso, żółtka, figi i śliwki.

Woda sama przez się nie jest materjałem tworzącym tkanki, jednakże wszystkie żyjące komórki zawierają znaczne części wody i bez niej nie mogły by być czynne. Woda jest też częścią sładową wszystkich pokarmów, ale ilość jej nie jest dostateczną tak że trzeba jeszcze używać jej jako napoju.

Siły czyli energji dostarczają organizmowi, oprócz wody i soli mineralnych, wszystkie inne pokarmy, mające własności kaloryczne, t. j. wytwarzające pewną ilość ciepła. Przy nieustającej czynności komórek w organizmie odbywa się proces, który można przyrównać do spalania, gdyż niektóre części składowe pożywienia łączą się z tlenem, dostarczanym przez krew, wówczas powstaje ciepło, utrzymujące organizm przy życiu, zaś bezużyteczne resztki pokarmów można by nazwać popiołem pozostałym po spaleniu.

Najwięcej ciepła wytwarzają tłuszcze, następnie białko, a potem tak zwane węglowodany, tj. cukier i krochmalne części zawarte w roślinach zbożowych, w jarzynach i owocach.

Woda jest czynnikiem regulującym, który rozpuszcza pokarmy i pomaga do usuwania zużytych materjałów. Ciało człowieka wydziela ciągle wodę, przez skórę, płuca i nerki. Te straty muszą być wyrównane świeżym zasobem wody.

O solach mineralnych była już mowa w grupie pokarmów tworzących tkanki; jako czynnik regulujący wapień ma też poważne znaczenie, wyrównywa braki równowagi innych składników mineralnych, przytem ma dodatnie działanie na mięsień sercowy i na krzepnięcie krwi.

Pokarmy pochodzenia zwierzęcego i wszelkie tłuszcze są prawie całkowicie przyswajane przez organizm; natomiast pewne włókniste części roślin zbożowych, warzyw i owoców nie dają się przetrawić i stanowią materjał pobudzający czynność kiszek, wprowadzając w ruch całą miazgę pokarmową, co jest konieczne do prawidłowego funcjonowania ustroju.

Trzeba wreszcie wspomnieć o składowej części niektórych pokarmów, zwanej vitaminą — mającej szczególne własności zdrowotne i pobudzające rozwój organizmu. Duże ilości vitamin spotykamy w grupie pokarmów pochodzenia zwierzęcego: w wątróbce, w nerce, w mleku; przetworach mlecznych, w żółtku jaja, w tłuszczach rybich, a zwłaszcza w tranie. W pokarmach pochodzenia roślinnego: we wszystkich gatunkach zielonych sałat, spinaku, marchwi, pomidorach, cebuli, kartoflach; z owoców najwięcej ich posiadają jabłka, gruszki, banany, winogrona; wreszcie wszystkie ziarna zbożowe grubo mielone i ryż niepolerowany. Aby dać swym domownikom dostateczną ilość pokarmów zawierających vitaminy, gospodyni domu powinna dostarczać każdemu dowolną ilość mleka i obfitość jarzyn i owoców, z których część należy spożywać w stanie surowym.

Pozostaje jeszcze do omówienia ważna sprawa umiejętnego przyrządzenia pokarmów. Trzeba pamiętać, że pokarmy zawierające dużą ilość białka, a więc mięso, ryba, jaja i mleko — nie powinny pozostawać długo na silnym ogniu, gdyż tracą na wartości. Mięso pieczone lub smażone należy szybko zrumienić w wysokiej temperaturze, a następnie dopiekać powoli w temperaturze niższej.

Jarzyny zbyt długo gotowane tracą smak i zapach; niektóre vitaminy niszczą się przez długie gotowanie.

Natomiast wszystkie pokarmy pochodzące z roślin zbożowych wymagają długiego gotowania.

Pokarmy cenne z uwagi na zawartość soli mineralnych potrzebują starannego przy-

rządzania, aby nie straciły swych własności. Dużo mineralnych składników warzyw marnuje się w wodzie, w której są gotowane, o ile tej wody nie używa się do sporządzenia zupy. Delikatne zielone jarzyny najlepiej jest gotować na parze, lub w możliwie małej ilości wody; wystarczy nawet do ich ugotowania woda pozostała na liściach po spłukaniu.

Wszystkie produkty żywnościowe mają swój odrębny smak. Niektóre, jak np. mięso, ser, cebula, słodycze — mają smak tak wybitny, że mogą być używane na przyprawę, potraw mających smak więcej mdły. Wszelkich przypraw ostrych, jakoto octu, pieprzu musztardy, należy bezwarunkowo unikać, gdyż są bezsprzecznie szkodliwe.

Każda matka wie, że dziecko głodne jest kapryśne, ale niewiele matek rozumie, że dziecko (lub człowiek dorosły) może być głodny, pomimo że dużo zjadł — zdarza się to wówczas, gdy dobór pożywienia nie jest właściwy. Dzieciom często nauka przychodzi z trudem, człowiek dorosły nieraz nie może sprawnie pracować — dla tego, że jest źle odżywiany.

A zatem, jednym z ważnych warunków zdrowia domowników jest nietylko świeżość artykułów spożywczych, umiejętne ich przyrządzenie, ściśle pilnowanie godzin posiłków ale jeszcze znajomość własności poszczególnych pokarmów i odpowiedni dobór potraw.

(z angielsk.)

Kąpiele słoneczne.

W ostatnich dziesiątkach lat starania o zdrowie dziecka uczyniły znaczne postępy. Jednym z bardzo dodatnich czynników w zdrowiu dziecka jest kąpiel słoneczna. Kąpiel słoneczna jest skuteczna przez bezpośrednie oddziaływanie promieni słonecznych, ale też dla tego, że jest połączona z przebywaniem na otwartem powietrzu.

Uczeni dowiedli, że słońce, nietylko, że zapobiega krzywicy, ale stosowane umiejętnie i regularnie, chroni dziecko od różnych dolegliwości do których ma skłonność. Zachorowania na gruźlicę wśród dzieci zmniejszyłyby się niezawodnie, gdyby matki używały tak łatwego sposobu leczenia. Blade i anemiczne dziecko nabiera, pod wpływem słońca, zdrowej cery, siły przybywają, ruchy stają się żywsze, sen i apetyt poprawia się i ogólny stan zdrowia polepsza się widocznie.

Wobec wyjątkowo ciepłej pory roku, mogą być pożyteczne dla matek wskazówki jak należy stosować kąpiele słoneczne małym dzieciom.

1. Kąpieli trzeba używać regularnie, przez dłuższy przeciąg czasu.

2. Poddać ciało stopniowo operacji słońca, aby nie dopuścić do oparzenia skóry.

3. Wózek ustawić tyłem do słońca lub bokiem, tak aby promienie słońca nie raziły oczu dziecka.

4. Przewracać z boku na bok, tak aby oba policzki były wystawione na słońce.

5. Codziennie odslaniać więcej ciała, podnosić najpierw rękawki, potem zdjąć pończoszki i postępując w ten sposób poddać, po upływie miesiąca lub sześciu tygodni, całe ciałko działaniu promieni słonecznych.

6. Czas kąpieli nie powinien początkowo wynosić więcej jak dziesięć minut; z każdym dniem można dodawać trzy lub pięć minut, aż do całej godziny w porze rannej i tyleż w porze poobiedniej. Zresztą trwanie kąpieli zależne jest od tego jak skóra znosi słońce.

7. Skóra będzie stopniowo ciemniała, nabierając różowego odcieniu.

8. Miejsce na kąpiel powinno być zabezpieczone od wiatru.

9. Kąpiel można też zrobić na ganku domu, a nawet w pokoju, ale w ten sposób aby promienie słońce padały bezpośrednio na ciało dziecka, a nie przez szybę. Szyba nie daje dostępu do wnętrza domu tym wła-

snościom słońca, które mają największe znaczenie zdrowotne.

10. W chłodnej porze roku, gdy promienie słońca nie działają tak skutecznie, trzeba je zastąpić „słońcem zbutelkowanem“, którem jest codzienna dawka tranu.

Precz z muchami.

W obecnej porze roku jest wielki czas pomyśleć o zabezpieczeniu naszych mieszkań przed muchami. Jeżeli się zastanowimy, że potomstwo jednej samicy wynosi, w okresie miesięcy letnich, nie mniej ni więcej jak 18.000,000,000,000 much, to chyba nam wystarczy aby przedsięwziąć zawczasu odpowiednie środki.

Mucha domowa zaczyna składać jaja już w trzytygodnie po wylęgnięciu się. W dwanaście godzin po zniesieniu jaja wylęga się gąsienica, która zamienia się w poczwarkę, a następnie w dojrzałą muchę.

Bardzo dobrym sposobem jest zawieszać w oknach kuchni, śpiżarni i pokoju jadalnego, duże pęki świeżej, gryzącej pokrzywy, której muchy się boją i znikają.

Szyby okien we wszystkich pokojach trzeba utrzymywać w nadzwyczajnej czystości. Muchy nie znoszą parafiny — przy myciu okien można włożyć do gorącej wody kawałek parafiny i skórką zamszową zmywać nią szyby. Taka skórka jest bardzo trwała, więc można ją długo używać, jeżeli stwardnieje trzeba ją namoczyć w wodzie. Drugim kawałkiem suchej skórki wyciera się szybę do sucha, tak aby była błyszcząca.

Muchy siadają chętnie na śmietnikach, skąd przenoszą nieczystości i zawarte w nich zarazki, na wszelkie przedmioty których następnie dotykają. Dla tego skrzynie ze śmieciami powinny być zawsze szczelnie zamknięte, a wnętrze ich skrapiane codziennie roztworem chlorku wapna.

Dla utrzymania skrzyni w porządku, należy, po każdem jej opróżnieniu, podpalić w niej trochę starych papierów i słomy bo dym zniszczy zapach, tłuszcze i wilgoć.

Artykuły spożywcze powinny być zawsze nakryte. Mucha nie używa pokarmów stałych, więc chcąc się posilić zwilża pożywienie, dajmy na to kawałek cukru, swoją śliną która je rozpuszcza poczem posilona odlatuje, pozostawiając na potrawie zarazki chorobotwórcze, które wyniosła ze zbiorników różnych nieczystości. Znając ten zwyczaj muchy, starajmy się aby wszelka żywność była zawsze ukryta.

Jeżeli przy naszym domu jest ogród, pilnujmy aby w ukrytych zakątkach nie było żadnych nieczystości, gdyż muchy gnieżdżą się bardzo chętnie w takich miejscach.

Sprostowanie.

W Nr. 3 „Orędownika Zdrowia“ w artykule dr. L. Brenejsenna na str. 1 w szpalcie 2. wiersz 12 z dołu opuszono słowo „powikłań“. Powinno być:.. „a zwykle wielce szkodliwych powikłań“ (np. zakażeń poporodowych).

Liga Zdrowia

W Krakowie powstało stowarzyszenie p. n. „Liga Zdrowia“. Nowo powstałe Stowarzyszenie tak określa swoje cele: „Liga Zdrowia zwalcza obżarstwo, pijaństwo i palenie tytoniu; tamujące obieg krwi kołnierze, twarde nakrycia głowy i nazbyt ciasne obuwie; hałasy wielkomiejskie i pył uliczny, niehygjeniczne i nieestetyczne całowanie rączek; ogłuszającą sumienie muzykę i roznamiętniające tańce. Wprowadzi pełnowartościowy chleb i ryż nie łuskany; wywalczy tańszy owoc: założy stołownie witaminowe, kąpiele słoneczne i powietrzne, a w górach, lasach i nad morzem — przystępne dla każdego letniska, gdzie zdrowsi zamieszkują w szałasach i własnych namiotach. Budzić będzie radość życia, płynącą z moralnego i fizycznego zdrowia i stworzy zastępy ludzi, z których każdy czuć się będzie cząstką jednej, wielkiej duchowej całości”.

Założycielami „Ligi Zdrowia“ są: Dr. med. St. Breyer, prof. M. Friedman, prof. Wyrobek, dr. L. Żupnik, J. Breyerowa, K. Kalinowski i inni. Adres Ligi: Kraków, ul. Wolska 36.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką **5 złotych** P. K. O. 14.757

ADRES REDAKCJI i ADMINISTRACJI: Warszawa ul. Żórawia 17 m. 6.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

„Drukarnia Powszechna“ w Pruszkowie, ul. Cedrowa 14.